

آجیل، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر

دسته‌ای از خشکبار محسوب می‌شود و از دیرباز جزو فرهنگ ایرانی بوده است. آجیل یکی از سالم‌ترین آجیل تنقلات است که ضمن برخورداری از طعمی خوب و عامه پسند، درصد قابل توجهی از نیاز بدن به املاح و ویتامین‌ها را تأمین می‌کند. مصرف روزانه‌ی مقدار مناسبی از آجیل می‌تواند به حفظ سلامتی شما کمک بسیاری کند. آجیل، حاوی مواد مغذی و ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین آ، فسفر، منیزیم و دارای ترکیبات امگا ۳ هستند که این مواد مغذی نقش مهمی در بدن ایفا می‌کنند.

فواید آجیل در افزایش سلامتی:

- خوردن یک مشت آجیل در روز به افزایش قدرت ماهیچه‌ها کمک می‌کند. اگر به طور مرتب آجیل مصرف کنید، سلامت ماهیچه‌های تان حفظ خواهد شد. مصرف این مواد خوراکی سالم و بی‌نظیر می‌تواند به آرامش ماهیچه‌های تان کمک کند و از بروز علائمی نظیر گرفتگی و سفتی ماهیچه‌ها در بدن پیشگیری می‌کند.
- آجیل سرشار از مواد معدنی است. مصرف چند عدد از هر یک از انواع آجیل‌ها می‌تواند نیاز عمومی بدن ما به مواد معدنی را برطرف کند. شما می‌توانید با خوردن چند حبه بادام و گردو نیاز روزانه‌ی بدن تان را به منیزیم و کلسیم و فسفر را تأمین کنید. انواع آجیل، مواد معدنی بسیاری را در خود جای داده‌اند؛ برخی از آنها بیشتر و برخی کمتر.
- به اندازه کافی بادام هندی بخورید. بادام هندی سلیوم بالایی دارد و ضد سرطان پروستات است؛ تخم کدو هم به دلیل میزان بالای سلیوم‌اش همین کارکرد را بر عهده دارد. با این همه شما می‌توانید میزان متغیری از این ماده را در انواع آجیل پیدا کنید.

- آجیل، آنتی‌اکسیدان قوی! آجیل آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند در جلوگیری از بروز سرطان نقش بسیاری ایفا کند. آنتی‌اکسیدان‌ها معمولاً در مواد غذایی روزانه‌ی ما غایب هستند و ما باید با مصرف موادی که آنتی‌اکسیدان دارند این مواد را به برنامه‌ی غذایی‌مان اضافه کنیم. مصرف مداوم مغزها (بادام، پسته، گردو، بادام زمینی، تخمه، فندق)، خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله پروستات، ریه و سینه کاهش می‌دهد.
- آجیل، حافظ سلامت قلب! آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای سلامتی قلب بسیار مفید است. محققان عقیده دارند بیشتر انواع آجیل‌ها دارای موادی از جمله چربی غیراشباع، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین E و... هستند که برای سلامت قلب مفیدند. آمینواسید موجود در دانه‌ها و آجیل، با بیماری‌های قلبی مقابله می‌کند. مطالعات زیادی نشان می‌دهد که مصرف مناسب مغزها خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را بین ۲۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.
- در افزایش کارایی مغز موثر است.
- آجیل، منبعی از فیبر! فیبر (الیاف غذایی)، ماده‌ای حیاتی برای دستگاه گوارش محسوب می‌شود. نبود این ماده در برنامه‌ی روزانه غذایی ما می‌تواند به بیماری‌های گوارشی، یبوست و انواع سرطان‌های دستگاه هاضمه بیانجامد. آجیل ماده‌ی غذایی مناسبی برای جبران فیبر مواد غذایی روزانه است؛ مخصوصاً اگر خام یا کمتر بوداده باشد.
- به جنگ پیری بروید! آجیل با در اختیار داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ و مقدار قابل توجهی ویتامین ای، به جنگ پیری می‌رود. به گفته پزشکان روند پیر شدن سلول‌ها پس از ۳۵ سالگی آغاز می‌شود. در این زمان پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و ماهیچه‌ها شل می‌شوند که یکی از خواص آجیل و دانه‌ها مقابله با این روند است.

- خوراکی مناسب برای زنان! زنان با مصرف مرتب آجیل می‌توانند از بسیاری از فواید آن بهره‌مند شوند . این خوراکی‌های خوشمزه و مفید باعث پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌هایی می‌شوند که زنان بیشتر از مردان با آن‌ها رو به رو هستند؛ یکی از این بیماری‌ها، آرتروز(التهاب مفاصل) است که می‌تواند بر سلامت تمام بدن تاثیر منفی بگذارد.
- آجیل ماده‌ی غذایی سالم، و منبعی سالم و طبیعی برای ویتامین B است. اگر هر روز آجیل نوش جان کنید و بدن‌تان با کمبود ویتامین B مواجه نباشد، از بروز انواع گوناگونی از بیماری‌ها در امان خواهید بود.
- این مواد کاهش دهنده خطرات دیابت(بیماری قند) هستند . آجیل به درمان دیابت نوع ۲ کمک می‌کنند. آجیل‌ها، از بهترین مواد غذایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می‌شوند.
- پسته بخورید. پسته یک میان وعده مناسب برای جلوگیری از گرسنگی در بین وعده‌های اصلی غذایی به شمار می‌رود. این ماده خوراکی، حاوی آنتی‌اکسیدان و اسید چرب سالم است و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.
- در کنترل فشار خون موثر است.
- می‌توانید این مغز دانه‌ها را به شکل کره نیز مصرف کنید. این محصولات مواد مغذی مشابه با دانه‌های سالم را دارند ولی ارزش کالری آنها بیشتر است . به همین دلیل مصرف کره مغز دانه‌ها کمتر توصیه می‌شود.
- باعث کاهش کلسترول خون(چربی خون) می‌شود. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد در افرادی که از آجیل به عنوان یک برنامه غذایی برای سلامت قلب استفاده می‌کنند، میزان کلسترول مضر خون

(LDL) کاهش می‌یابد. خوب است بدانید بالا بودن میزان این نوع کلسترول در خون، از دلایل اصلی بیماری‌های قلبی است

- در پیشگیری از بروز سکته مغزی موثر است. به آسانی می‌توان با مصرف آجیل از بروز سکته‌ی مغزی پیشگیری کرد. چنانچه برخی علائم سکته‌ی مغزی را در بدن‌تان مشاهده می‌کنید، لازم است به طور مرتب آجیل بیش‌تری مصرف کنید، زیرا آجیل دارای خواص و فواید قدرتمندی است که می‌توانند از بروز سکته‌ی مغزی پیشگیری کنند.
- آجیل به عنوان منبع طبیعی برای پتاسیم به حساب می‌آید. پتاسیم یکی از مواد مغذی مهم و ضروری برای بدن است که می‌تواند به بهبود و حفظ سلامت قلب کمک کند. حفظ سلامتی قلب باعث حفظ سلامتی کل بدن خواهد شد.
- سلامت جسم و ذهن را تقویت کنند
- سرشار از کلسیم است. کلسیم برای سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها مفید و ضروری است. اگر معمولاً دچار مشکلات دندانی و پوکی استخوان می‌شوید، لازم است هر روزه اندازه کافی آجیل مصرف کنید. بادام، فندق، مغز برزیلی و پسته از منابع بسیار مفید کلسیم، خصوصاً برای افرادی هستند که از شیر و لبنیات به میزان کافی استفاده نمی‌کنند. دریافت مقادیر ناکافی کلسیم در دوران نوجوانی باعث کاهش تراکم استخوان و بروز پوکی استخوان در دوران‌های بعدی زندگی می‌شود.
- از بروز لخته‌های خونی جلوگیری کرد.
- در سال‌های اخیر مصرف آجیل به عنوان میان وعده سالم توصیه شده است تا اشتها و هوس خوردن مواد غذایی ناسالم و مضر را کاهش دهد

- سرشار از ویتامین E است. ویتامین E می‌تواند رشد و افزایش پلاک در شریان‌ها را که موجب باریک شدن آنها و در نتیجه درد قفسه سینه و حمله‌های قلبی می‌شود را کنترل و متوقف کند.
- سرشار از پروتئین است که می‌تواند از این طریق به حفظ سلامتی کمک کند.
- بسیاری از آجیل‌ها دارای میزان خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا ۳ از انواع مفید اسیدهای چرب است که به سلامت قلب کمک می‌کند.
- از مصرف تخمه کدو غافل نشوید. تخمه کدو هم از اجزای پرطرفدار است که حجم بالایی از روی، را در خود جای داده است. از این رو، مصرف آن می‌تواند از ابتلا به سرطان پروستات پیشگیری کند. چربی‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان موجود در تخمه کدو می‌توانند کمک بزرگی به درمان بزرگی خوش خیم پروستات کنند.
- گردو بخورید. گردو میزان قابل توجهی کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم، سدیم، ویتامین A و منبع سرشار از چربی‌های سالم و فاقد کلسترول است و سیستم عصبی، عضلانی و حتی عضله‌های قلب را تقویت می‌کند.
- از مصرف بادام غافل نشوید. بادام حاوی مقادیر زیادی ویتامین ای، منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس، فولیک اسید، ویتامین B₂، نیاسین، کلسیم، پروتئین با کیفیت بالا و چربی خوب است و مصرف آن نقش زیادی در رشد استخوان و حفظ سلامت دندان‌ها، قلب پوست، مو و عضله‌ها دارد. واز بروز کم‌خونی و احتمال بروز دیابت نوع دوم پیشگیری می‌کند.
- مصرف فندق را امتحان نمایید. از آنجایی که فندق حاوی فولیک اسید است، یک ماده غذایی مفید برای زنان باردار محسوب می‌شود. این مغز دانه از بیماری قلبی جلوگیری می‌کند و حجم فیبر موجود در آن

احساس سیری را برای مدت طولانی تری نگه می‌دارد. فندق مقدار زیادی ویتامین ای دارد و می‌تواند عوامل مربوط به بیماری قلبی را کاهش دهد.

- نخودچی و کشمش، یک وعده سالم؛ نخودچی، از مواد غذایی پروتیین دار است و می‌توان آن را به بچه‌ها و نوجوانان به عنوان یک میان وعده‌ی سالم توصیه کرد. کشمش هم تقریباً خواص انگور را دارد و در کنترل بیماری فشار خون موثر است، همچنین خوردن این میوه‌ی خشک از پیشرفت آلزایمر در سالمندان جلوگیری می‌کند.

توصیه های مهم:

- بهترین نوع مصرفی آجیل، استفاده آن به صورت خام و بدون مواد افزودنی و نمک است.
- از آنجایی که آجیل جز تنقلات است این مواد را قبل از غذا مصرف کنند، چرا که باعث پر شدن حجم معده و در نتیجه احساس سیری در افراد می‌شود.
- ممکن است در مراکز عرضه‌ی آجیل، محصولاتی را که کهنه یا آفت‌زده هستند، باز بو داده یا مخلوط کرده باشند؛ در هنگام خرید به این موضوع توجه کنید و مغزها را خام بخرید.
- نگهداری آجیل و خشکبار در مکان‌های مرطوب، موجب کپک‌زدگی و قارچ‌زدگی‌شان می‌شود که در صورت مصرف عوارض مختلفی در پی خواهند داشت. مغز گردو نیز نسبت به آفت‌های انباری و کپک‌ها بسیار حساس است و در شرایط نامناسب به سرعت آلوده می‌شود، بنابراین آن را حتما در یخچال نگهداری کنید.
- از خرید و مصرف انواع پسته، مغز گردو و... که توسط دوره گرد‌ها عرضه می‌شوند به دلیل این که عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده‌اند، خودداری کنید.

- شیر آجیل بخورید. شیر آجیل، خواصی مشابه با شیر گاو ندارد، اما ممکن است برخی از طعم و فواید کلی آجیل را حفظ کند. بسیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی شیر آجیل را می‌فروشند.
- هر کسی که واکنش حساسیت‌زا مانند ورم یا خارش گلو و یا صورت را تجربه کند، باید آجیل خوردن را متوقف کرده و مراقبت‌های پزشکی فوری را دریافت کند.
- آجیل را روی سالاد بپاشید. اضافه کردن مقداری آجیل به سالاد می‌تواند پروتئین و مواد مغذی آن را افزایش دهد.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- Health Benefits of Eating Nuts, Healthline, ۲۰۲۰, (www.healthline.com)

۳- Health Benefits of Nuts, Jessica Ball, Eating Well, ۲۰۱۹,
(www.eatingwell.com)

۴- Nuts and health, Nutrition Australia, ۲۰۲۰

۵- Nuts and seeds, Better Health, ۲۰۲۰, (www.betterhealth.vic.gov.au)

۶- Why nutritionists are crazy about nuts, Harvard University, ۲۰۱۷,
(www.health.harvard.edu)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

