

شگفتی های روغن بادام

بادام خشک دارای منیزیم، گوگرد، فسفر، پتاسیم، آهن و ویتامین های PP،C،E، B6،B2،B1 می باشد. بادام شیرین بر خلاف بادام تلخ آمیگدالین ندارد. روغن شگفت‌انگیز بادام، از بادام خام گرفته می‌شود. دو نوع روغن بادام وجود دارد: تلخ و شیرین. بادام تلخ علی‌رغم داشتن خواص دارویی، قابل خوردن نیست. روغن بادام تلخ فقط برای استفاده موضعی به کار می‌رود. این روغن برای پوست و مو و همچنین برای کارهای آشپزخانه به کار می‌رود. خواص روغن بادام، به دلیل وجود اسیدهای چرب تک‌غیراشباع، ویتامین E، پتاسیم، پروتئین، روی و دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی آن است.

فواید با ارزش روغن بادام در افزایش سلامتی:

- منبع سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. روغن بادام، طعمی قوی دارد و منبعی سرشار از ویتامین D و E است. مواد معدنی سیلسیم، پتاسیم، منیزیم به میزان زیادی در روغن بادام شیرین یافت می‌شوند و این روغن را به ماده‌ای ضروری برای زندگی سالم، تبدیل می‌کنند.
- بادام خواص زیبایی و آرایشی فراوانی دارد. همه تولیدکنندگان بزرگ دنیا، از عصاره بادام در تهیه لوازم آرایشی و کرم‌های ضد چروک استفاده می‌کنند.
- پوست را سالم‌تر می‌کند. روغن بادام نه تنها رنگ پوست را بازمی‌کند، بلکه جلای زیبایی نیز به پوست می‌دهد. روغن بادام پوست‌تان را تغذیه کرده و آن را صاف‌تر و نرم‌تر می‌کند. برای استفاده از روغن بادام و بهره‌گیری از خواص بی نظیر آن، کافی است روزانه یک بار پوست را با روغن بادام ماساژ دهید.
- در درمان ترک‌های پوست نقش دارد. روغن بادام شیرین دارای خواص نرم‌کنندگی شگفت‌انگیزی است که اثر تقویت‌کنندگی و تغذیه پوست را دارد. ماساژ با روغن بادام، گردش خون را افزایش داده و در نتیجه از ترک پوست جلوگیری می‌کند

- روغن بادام، درمانی امتحان شده برای انواع مشکلات پوستی مانند آکنه، پسوریازیس و اگزما است. این روغن، خارش را تسکین داده و پوست را آرام می‌کند. خاصیت مرطوب‌کنندگی روغن بادام به درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما و پسوریازیس کمک می‌کند.
- علائم پیری را به تاخیر می‌اندازد. بادام به دلیل سرشار بودن از ویتامین E خاصیت ضد پیری داشته و از بروز چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. استفاده منظم از روغن بادام روی پوست، پوست را در مدت کوتاهی جوان‌تر و شاداب‌تر می‌کند. آخر هفته، پوست‌تان را با روغن بادام ماساژ دهید. این ماساژ، گردش خون را افزایش داده و پوست تیره و پیرشده‌تان را سفت می‌کند.
- لب‌های ترک‌خورده را درمان می‌کند. سرشار بودن روغن بادام از ویتامین E و خواص مرطوب‌کننده آن می‌تواند لب‌های شما را نرم و صورتی کند. هر وقت لب‌های‌تان خشک و ترک‌خورده شدند، می‌توانید کمی روغن بادام را روی آنها بگذارید و خوب می‌شوید.
- سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. مصرف منظم روغن بادام، بدن را قوی‌تر کرده و به آن در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کند.
- برای رهایی از دایره‌های تیره و ماساژ دادن زیر چشم‌ها قبل از خواب، سودمند است. ویتامین E موجود در روغن بادام، پوست را جوان‌سازی کرده و استفاده منظم از آن، پوست زیر چشم‌ها را روشن می‌کند. استفاده منظم از روغن بادام چین و چروک و خطوط دور چشم‌ها را کاهش می‌دهد.
- روغن بادام به مهار دیابت (بیماری قند) نوع ۲ کمک می‌کند.
- این روغن از برنزه شدن و آفتاب‌سوختگی جلوگیری می‌کند و اثرات آفتاب را مهار می‌کند. ویتامین E موجود در روغن بادام، پوست را تغذیه و از آن در برابر اشعه‌های مضر آفتاب محافظت می‌کند. استعمال موضعی روغن بادام شیرین بر روی پوست‌هایی که دچار آفتاب‌سوختگی، لک یا جای زخم شده اند توصیه می‌شود..

- یک پاک‌کننده آرایش مناسب است. روغن بادام منافذ پوست را به خوبی باز کرده و تمام ردپاهای آرایش را پاک می‌کند؛ به‌علاوه، از بروز آکنه جلوگیری کرده و می‌تواند برای همه انواع پوست به کار رود.
- روغن بادام، مو را براق کرده و باعث می‌شود مو سالم به نظر برسد. استفاده منظم از روغن بادام بر مو، باعث افزایش درخشندگی و حجم مو می‌شود.
- نوزادان پوست لطیفی دارند که به راحتی ملتهب شده و دچار حساسیت می‌شود. روغن بادام شیرین بهترین ماده برای ماساژ پوست نوزادان و جلوگیری از حساسیت و خشکی پوست است.
- برای مرطوب کردن پوست سرتان، روغن بادام را یک یا دو بار در هفته بر پوست سرتان بگذارید. بعد از اینکه پوست سرتان را ماساژ دادید، یک حوله را در آب گرم گذاشته و دور سرتان بپیچید. این کار، ریزش مو را کاهش داده و وضعیت مو را بهبود می‌بخشد.
- ماساژ منظم مو با این روغن می‌تواند از بروز مو خوره جلوگیری کند. روغن‌های بادام، کرچک و زیتون را در اندازه‌های مساوی ترکیب کنید و موی‌تان را با آن ماساژ دهید. این کار را یک یا دو بار در هفته انجام دهید و تفاوت را ببینید.
- روغن بادام دارای آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای ذخیره و جوان سازی فولیکول‌های مو است.
- می‌تواند جایگزین براق‌کننده‌ها و نرم‌کننده‌های بدون نیاز به شستشو شود. هر وقت موهای‌تان را می‌شوید، می‌توانید آنها را با چند قطره از این روغن معجزه‌گر ماساژ دهید. این کار، موهای‌تان را نرم کرده و آنها را صاف، هیدراته و درخشان نگه می‌دارد. بافت سبک روغن بادام، آن را به جایگزینی مناسب برای براق‌کننده‌ها و نرم‌کننده‌های بدون نیاز به شستشو تبدیل می‌کند. این روغن به دلیل داشتن اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E خواص مرطوب‌کنندگی شگفت‌انگیزی نیز دارد.
- میزان فشار خون را تنظیم می‌کند.
- شوره سر را درمان می‌کند. اگر شوره سر نمی‌گذارد شما پیراهن مشکی محبوب‌تان را بپوشید، وقت آن است که سرتان را با روغن بادام گرم ماساژ دهید! روغن بادام با برداشتن سلول‌های مرده، به‌طور موثری شوره سر را درمان می‌کند. روغن

بادام یک نرم‌کننده عالی است که پوست را پاک‌کرده و سلول‌های مرده را برمی‌دارد. این ویژگی به روغن بادام کمک می‌کند تا با شوره سر مبارزه کرده و پوست سر را تمیز نگه‌دارد.

- در کنترل میزان کلسترول (چربی خون) موثر است.
- التهاب‌های پوست سر را کاهش می‌دهد. پوست سر ما دائماً در معرض غبار، گرما، آلودگی و محصولات حالت‌دهنده شیمیایی قرار دارد. همه اینها باعث التهاب می‌شود. اگر این التهاب نادیده گرفته شود می‌تواند باعث وضعیت بد ریزش مو و شوره سر شود. میزان بالای اسیدهای چرب موجود در روغن بادام، بافت‌های پوست سر را نرم و مرطوب کرده و همچنین گردش خون را افزایش می‌دهد.
- از بروز ناراحتی‌های قلبی جلوگیری می‌کند. روغن بادام، پتاسیم بالا و سدیم پایینی دارد که همین ویژگی از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند؛ همچنین روغن بادام سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع است. این چربی‌ها، قلب را تقویت کرده و از بروز بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کنند. روغن بادام شیرین سرشار از اسید فولیک، چربی‌های غیراشباع، پروتئین و پتاسیم است که ثابت شده همه اینها برای بیماری قلبی مفیدند.
- سلامت کبد را افزایش می‌دهد.
- حافظه را تقویت کرده و سیستم عصبی را قوی می‌کند. می‌گویند اگر در روز پنج بادام بخورید، حافظه‌تان زیاد می‌شود. روغن بادام حتی از خود بادام هم بهتر است!
- روغن بادام سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است و مقدار مناسبی پتاسیم دارد. همچنین این روغن به تغذیه سیستم عصبی معروف است. چند قطره از روغن را به یک لیوان شیر اضافه کرده و هر شب قبل خواب بنوشید.
- سلامت و قدرت ناخن‌ها را افزایش می‌دهد. استفاده از روغن بادام شیرین برای نرمی پوست اطراف ناخن و سلامت ناخن استفاده می‌شود. اگر اطراف ناخن خود را می‌جوید، زمان آن رسیده که ناخن‌های تان را با روغن بادام تقویت کنید. برای داشتن ناخن‌های سالم و قوی، آنها را روزانه با چند قطره روغن بادام ماساژ دهید. پتاسیم و روی موجود در روغن بادام، ناخن‌های شما را قوی و هیدراته می‌کند و از این طریق مستعد بودن‌شان به شکستن را کاهش می‌دهد.

- انرژی‌زای قوی است. برای اینکه سریع پرانرژی شوید، چند بادام را روی سالاد تان بریزید. روغن بادام یک انرژی‌دهنده قوی است، زیرا دارای منگنز، ریبولوین و مس است که به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند.
- از بروز سرطان جلوگیری می‌کند. اضافه کردن روغن بادام به غذای تان می‌تواند از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند. روغن بادام، سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است که به حرکت مناسب غذا در روده بزرگ کمک می‌کند.
- به کاهش وزن کمک می‌کند. افزودن چند قطره روغن بادام به لیوان شیرگرم تان می‌تواند در مدت زمان کمی باعث ازدست‌دادن چند کیلو وزن در شما شود. روغن بادام، سرشار از چربی‌های تک‌غیراشباع است که سوخت‌وساز را تسریع کرده و در نتیجه باعث کاهش وزن می‌شود.
- در از بین بردن بوی بد پا و زیر بغل مؤثر است.
- یبوست را درمان می‌کند. روغن بادام مانند یک ملین عمل می‌کند. برای کسب بهترین نتیجه، چند قطره از این روغن را به آب گرم اضافه کرده و روزی دوبار بنوشید. نوشیدن این ترکیب، معده شما را پاک‌سازی کرده و باعث کاهش ناراحتی‌های گوارشی شود.
- درد و گرفتگی عضلات را تسکین می‌دهد. روغن بادام می‌تواند درد را تسکین دهد. روغن بادام دارای خواص مسکن است که درد و فشار را در عضلات کشیده شده کاهش می‌دهد. ماساژ دادن ناحیه آسیب‌دیده با چند قاشق غذاخوری روغن بادام گرم، دردهای مفصل یا دردهای عضلانی را فوراً تسکین می‌دهد.
- وجود عنصر سلنیوم در بادام که به نوعی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، با نفوذ در لایه‌های پوست از جمع شدن آن، به ویژه در قسمت کناره چشم و لب‌ها جلوگیری کرده و به گونه‌ها، ظاهر شفافی می‌بخشد.
- چنانچه بادام شیرین را به تمام سطح بدن کودکان مبتلا به سرخک و مخملک مالیده شود، خارش آن را تسکین می‌دهد.
- روغن بادام دارای خواص ضد باکتریایی است که مانع از رشد عفونت بر روی جوش یا زخم می‌شود. همچنین رنگ جای زخم را نیز کم می‌کند.

- گردش خون و رشد استخوانی نوزاد را افزایش می‌دهد. روغن بادام منبعی عالی از ویتامین D است که برای جذب کلسیم در بدن ضروری است. واضح است که کلسیم برای نوزاد تازه متولد شده حیاتی است، زیرا استخوان‌هایش به رشد و تقویت نیاز دارند. ماساژ دادن مفاصل نوزاد با روغن بادام، گردش خون را افزایش داده و از بروز مشکلات پوستی جلوگیری می‌کند.

- برای تقویت مژه و پر پشت شدن ابرو این روغن گیاهی را به آنها بمالید. منیزیم، ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در روغن بادام، آن را به مرهمی عالی برای مژه‌ها هم تبدیل می‌کنند. شما می‌توانید از میله یک ریمبل قدیمی استفاده کنید. آن را در روغن بادام فروبرده و روغن را روی مژه‌های تان بگذارید. این کار را در زمان فراغت تان و قبل از خواب انجام دهید. می‌بینید مژه‌های تان حجیم‌تر و زیباتر می‌شوند.

- برای زنان باردار بسیار خوب است. بسیاری از متخصصین زنان، مصرف منظم روغن بادام را به زنان باردار توصیه می‌کنند. روغن بادام سرشار از اسید فولیک است که احتمال نقص‌های هنگام تولد را در نوزادان کاهش می‌دهد.

- روغن بادام یک پاک‌کننده طبیعی پوست است که برای از بین بردن جوش‌های سر سیاه و آکنه پیشنهاد می‌شود، به لایه‌های پوست نفوذ کرده و آلودگی‌های عمقی پوست را پاک می‌کند.

توصیه مهم:

- هر روغنی فقط زمانی خوب است که مصرفش محدود باشد. بنابراین در استفاده از روغن بادام زیاده روی نکنید. در مصرف بادام باید تعادل رعایت شود، زیرا میزان کالری آن بالا است و ممکن است باعث چاقی به ویژه در زنان شود. مصرف زیاد روغن بادام می‌تواند باعث افزایش بیش از حد ویتامین E شود که به اسهال، تاری دید، گیجی و ضعف منجر می‌شود.

- گرسنگی بین میان‌وعده غذایی خود را با بادام پر کنید.

- روغن بادام برای افرادی که به آجیل و روغن‌های استخراج شده از آنها آلرژی (حساسیت) دارند مناسب نیست.

- روغن بادام شیرین برای پوست بی خطر است، اما روغن به دست آمده از بادام تلخ در طبیعت سمی است و برای مراقبت از پوست مناسب نیست. بنابراین، مطمئن شوید که از روغن بادام شیرین استفاده می کنید.
- اگر رژیم غذایی سرشار از منیزیم گرفته‌اید، از مصرف روغن بادام خودداری کنید.
- خیلی از افراد به بادام حساسیت دارند، بنابراین قبل از شروع مصرف بادام، این مسئله را بررسی کنید
- پس از آنکه برای اولین بار از روغن بادام استفاده کردید آن را در جای تاریک و خنک نگه دارید تا فاسد نشود.

منابع مورد استفاده:

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

۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۴- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

5-13 Surprising Benefits of Almonds Nutrition, Organic, 2018,
(<https://www.organicfacts.net>)

6-The health benefits of almonds, Nicola, Good Food © BBC, 2014,(
<https://www.bbcgoodfood.com>)

7-The Surprising Health Benefits of Almonds, Christy, Meredith Corporation,
Fitness Magazine, 2018, (<https://www.fitnessmagazine.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com