

فواید و زیان‌های مصرف آجیل

یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف روزانه 30 گرم از انواع آجیل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.



یک کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف روزانه 30 گرم از انواع آجیل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

نگار کریمی بیرگانی اظهار کرد: آجیل از جمله خوراکی‌هایی است که جایگاه خوبی در مصرف غذایی مردم ایران دارد و در ایام عید نوروز نیز خرید و مصرف آن در میان مردم افزایش پیدا می‌کند بنابراین خوب است نکاتی در مورد آجیل و فواید آن بدانید.

وی ادامه داد: مصرف آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است و می‌تواند میزان کلسترول مضر خون را کاهش دهد.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) اهواز افزود: البته بسته به نوع آجیل، میزان تاثیرگذاری آن بر بدن متفاوت است؛ بیشتر انواع آجیل دارای چربی غیراشباع، اسیدهای چرب امگا 3، فیبر، ویتامین E، ویتامین B، روی و پروتئین هستند که برای سلامتی مفیدند.

کریمی بیرگانی اظهار کرد: نکته قابل توجه در مورد استفاده از مغز دانه‌ها این است که باید بدون نمک مصرف شوند زیرا مصرف آنها با نمک موجب بالا رفتن فشارخون شده و مشکلات دیگری نیز در پی دارد.

وی با بیان اینکه مصرف روزانه 30 گرم از انواع آجیل مانند بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد، افزود: باید دقت کنید که مصرف آجیل باید بخشی از رژیم غذایی شما باشد. به این معنی که نباید تصور کنیم خوردن آجیل و همچنین عدم کاهش مصرف چربی‌های اشباع موجود در لبنیات و گوشت می‌تواند سلامت قلب شما را بیمه کند. مغز دانه‌ها نباید به عنوان غذای اصلی خورده شود زیرا موجب بی میلی فرد به غذا خواهد شد. توصیه می‌شود مغز دانه‌ها به صورت میان وعده مورد استفاده قرار بگیرد.

این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: علی‌رغم اینکه مصرف آجیل فواید بسیاری دارد اما افراط در مصرف مغز دانه‌های گیاهی باعث افزایش وزن می‌شود بنابراین برای افراد چاق پیشنهاد نمی‌شود.

کریمی بیرگانی افزود: آجیل شامل مقدار بسیار زیادی چربی است به طوری که حدود 80 درصد آجیل را چربی تشکیل می‌دهد. با وجود این که بیشتر این میزان چربی برای سلامتی مفید است ولی مقدار زیادی کالری دارد، به همین دلیل باید آجیل را در حد اعتدال مصرف کنیم.

وی گفت: بهترین معیار برای مصرف مغز دانه‌ها وزن افراد است، اگر وزن فرد پایین باشد، می‌توان مغز دانه‌ها را به صورت میان وعده مصرف کرد ولی اگر فرد وزنی بالایی داشته باشد بهتر است کمتر مغز دانه‌ها را مصرف کند.

منبع: ایسنا