

شب یلدا و تغذیه سالم



مواد غذایی مانند آجیل و مغزها، انار و هندوانه خوراکی های سالمی هستند که معمولا در درازترین شب سال مصرف می شوند و هر یک فواید تغذیه ای زیادی دارد؛ هر چند لازم است از زیاده روی در مصرف همین خوراکی ها هم خودداری و اصول تغذیه سالم حتی در شب یلدا رعایت شود.

مواد غذایی مانند آجیل و مغزها، انار و هندوانه خوراکی های سالمی هستند که معمولا در درازترین شب سال مصرف می شوند و هر یک فواید تغذیه ای زیادی دارد؛ هر چند لازم است از زیاده روی در مصرف همین خوراکی ها هم خودداری و اصول تغذیه سالم حتی در شب یلدا رعایت شود.

به گزارش ایرنا از دانشگاه علوم پزشکی تهران، فواید خوراکی های مرسوم سر سفره شب یلدا به شرح ذیل است:
** انواع آجیل و مغزها:

آجیل ترکیبات مختلفی دارد؛ مثلا آجیل شور که از پسته، تخمه کدو، تخمه ژاپنی، مغز بادام، مغز فندق و بادام هندی تشکیل شده است و آجیل شیرین که مغز گردو، کشمش، توت خشک، مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام و بادام هندی را شامل می شود، نوع دیگری از آجیل است.

سومین نوع آجیل، آجیل چهار مغز است که از مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و بادام هندی تشکیل می شود. نوع دیگر آجیل هم تحت عنوان مشکل گشا، ترکیبی از مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام، توت خشک، کشمش، نخودچی و نقل است.

آجیل صرف نظر از هر نوع ترکیب آن، مجموعه ای از مغزها است که همگی فواید تغذیه ای بسیار مهمی داشته و سرشار از مواد مغذی هستند. چربی موجود در انواع آجیل از نوع اشباع نشده است که کلسترول خون را پایین آورده و خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

چربی اغلب مغزها تا 90 درصد از اسیدهای چرب اشباع نشده تشکیل شده است. آجیل ها سرشار از پروتئین، انواع ویتامین ها و مواد معدنی مختلف هستند.

ویتامین E و اسید آمینه آرژنین موجود در آجیل به حفظ سلامت رگ های خونی، کاهش فشار خون و پیشگیری از حملات قلبی کمک می کند.

آنتی اکسیدان های موجود در آجیل ها از اکسیده شدن و تخریب سلول ها و بروز بیماری هایی مانند دیابت هم جلوگیری می کند. آجیل ها سرشار از فیبر هستند که این فیبرهای غذایی، هم به رفع یبوست کمک می کند و هم با ایجاد احساس سیری، مانع از پرخوری می شود.

** اثرات منفی بو دادن بر ارزش غذایی مغزها:

فرایند بو دادن آجیل سبب از دست رفتن خواص آنتی اکسیدانی آنها و کاهش قابلیت هضم پروتئین و از دست رفتن اسید های آمینه ضروری می شود که در نهایت کاهش ارزش تغذیه ای مغزها را در پی دارد.

علاوه بر این، همین فرآیند باعث تولید ترکیبات سرطانزا در مغزها می شود. به طور کلی می توان گفت بو دادن بر همه مواد مغذی مغزها از چربی، قند و پروتئین گرفته تا ویتامین ها تاثیر منفی می گذارد.

بو دادن بسیاری از ویتامین های حساس به حرارت مانند ویتامین های C، B2 و E موجود در مغزها را تا حد بسیار زیادی از بین می برد.

حرارت ضمن بو دادن مغزها، سبب از دست رفتن تعدادی از اسیدهای آمینه مفید شده و یا این اسید آمینه ها را با یکدیگر ترکیب می کنند، در نتیجه از قابلیت جذب آنها در بدن به شدت کاسته می شود.

همچنین نمک مصرفی حین بو دادن برای طعم دار کردن مغزها، اثر مخربی بر بسیاری از اسیدهای آمینه دارد، به طوری که سیستمی، هیستیدین، آرژنین، متیونین و تیروزین، پس از برشته کردن و نمک زنی تقریبا به طور کامل از بین می رود.

نکته دیگر این که آکرپیل امید، ترکیب سرطانزایی است که طی حرارت دادن اسید آمینه اسپارژین تولید می شود.

اگر چه بو دادن باعث کاهش محتوای قندهای ساده و مقدار کل قند در مغزها می شود و از این رو مصرف آجیل بو داده برای افراد دیابتی بهتر از آجیل خام است، اما همه افراد بهتر است آجیل خام را جایگزین آجیل بو داده کنند. همچنین به علت محتوای بالای انرژی مغزها، برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف مغزها میانه روی پیشه کنید.

** انار:

قسمت مختلف درخت انار به خصوص پوست، ریشه و ساقه انار دارای حدود 20 درصد تانن و اسید پونی کوتانیک است. پوست درخت انار دارای ماده ای به نام پله تین رین است. این میوه غنی از ویتامین های ث، ب2، ب1 و مواد معدنی مانند

سدیم، فسفر، آهن، منیزیم، پتاسیم و ترکیبات قندی ساکارز، فروکتوز، گلوکز و همچنین اسیدهای مالیک و سیتریک است.

** خواص دارویی میوه انار:

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد، تر و قابض است. آب انار سرد و تر و پوست انار، خشک و بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می شود. انار ادرارآور، خنک کننده، مقوی قلب، کلیه و معده، تصفیه کننده خون، شاداب کننده و خون ساز است و برای بیماری های مجاری ادرار، ترشح صفرا، اسهال، پلیپ بینی، گرفتگی صدا و اضافه وزن مناسب است. برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ انار استفاده کنید. جوشانده برگ های انار برای خانم هایی نیز که عادت ماهیانه منظمی ندارند، مفید است. برگ های له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می برد. برای برطرف کردن سوختگی پوست، گل های انار را له کرده با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید. دم کرده گل انار نیز اسهال مزمن و زخم های دهان را برطرف می کند. انار باعث از بین رفتن سموم بدن و معالجه اسهال، التهاب معده و سرگیجه می شود. انار سرشار از آنتی اکسیدان ها است و بدن را در مقابل ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری های قلب و عروق مراقبت می کند. خوردن دانه های انار به مراتب بهتر از نوشیدن آب انار است. رب انار و برگ انار در ضعف معده، کمی اشتها، تهوع، ضعف عمومی، تصفیه خون و در از بین بردن میگرن بسیار مهم است.

** هندوانه:

هندوانه میوه بومی جنوب آفریقا است که امروز تقریباً در همه کشورها کشت می شود. این میوه دارای پوستی کلفت بوده، اما درون آن گوشتی مانند است. 6 درصد وزن هندوانه را ماده جامد و بقیه وزن آن را تقریباً آب تشکیل می دهد. هندوانه منبع قابل توجه ویتامین C است و سایر ویتامین ها و مواد معدنی آن اندک می باشد، مگر آن که چندین کیلوگرم آن در روز مصرف شود. هندوانه حاوی بتا کاروتن بالایی نیز می باشد که ویتامین C و بتا کاروتن جزو آنتی اکسیدان های قوی می باشند. رادیکال های آزاد موادی هستند که موجب آسیب سلولی در بدن می شوند. یک فنجان هندوانه 24/3 درصد مقدار توصیه شده دریافت در روز RDA ویتامین C دارد. در هندوانه میزان کاروتنوئید لیکوپن نیز بالا می باشد. لیکوپن دارای توانایی کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان ها به ویژه سرطانهای پروستات، ریه و معده می باشد. ویتامین های B1 و B6 از اجزای تشکیل دهنده هندوانه می باشد. پتاسیم موجود در هندوانه به کاهش فشار خون و خطر تشکیل سنگ کلیه کمک قابل توجه ای می کند. همچنین هندوانه فاقد کلسترول و سایر چربی ها است. این میوه در تقویت سیستم ایمنی و دفاع بر علیه عفونت ها نقش موثری دارد. تحقیقات نشان داده اند که مصرف هندوانه در کاهش علائم استئوآرتریت و رماتیسم نقش داشته است.