

## آجیل عید را چگونه انتخاب کنیم؟



این روزها وقتی برای خرید آجیل عید به قنادی‌ها یا آجیل‌فروشی‌ها سری می‌زنیم با انواعی از آجیل‌های شور، شیرین، خام، بوداده یا انواعی از آجیل‌های وارداتی چون هندی، ژاپنی و... روبه‌رو می‌شویم.

جام جم آنلاین: این روزها وقتی برای خرید آجیل عید به قنادی‌ها یا آجیل‌فروشی‌ها سری می‌زنیم با انواعی از آجیل‌های شور، شیرین، خام، بوداده یا انواعی از آجیل‌های وارداتی چون هندی، ژاپنی و... روبه‌رو می‌شویم. این آجیل‌ها اغلب ظاهری براق و خوش‌رنگ دارند که اکثر افراد را ترغیب به خرید می‌کنند، اما متأسفانه برخی از این آجیل‌ها برخلاف ظاهر خوش‌آب و رنگ، طعمی نامطلوب و گاهی مهمانانی ناخوانده دارند که خریدار به ناچار با توجه به صرف هزینه گزاف مجبور به دور ریختن آنها می‌شود.

البته برخی نیز هستند که بدون توجه به بهداشت و سلامت آجیل، این محصولات ناسالم را مصرف می‌کنند. حال این پرسش مطرح می‌شود، اگر ظاهر آجیل نشان‌دهنده کیفیت آن نیست، پس چگونه می‌توان آجیلی سالم و بهداشتی تهیه کرد؟ آیا مصرف آجیل‌های بدطعم می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مضر باشد؟ مهم‌ترین نکته در زمان خرید آجیل تست کردن طعم و مزه آن است.

### آجیل‌های فله‌ای

آجیل و خشکبار از جمله تنقلاتی هستند که اگر در شرایط نامناسب محیط، چون گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی قرار گیرند آلوده به نوعی قارچ می‌شوند. این قارچ قرار است با نفوذ به داخل مغزها، آنها را آلوده کرده و با تولید نوعی سم به نام آفلاتوکسین عوارض سریع یا طولانی مدتی را در مصرف‌کننده ایجاد نمایند. از عوارض سریع آن می‌توان به تضعیف سیستم ایمنی بدن، صدمات کبدی و در نهایت سرطان کبد و از اثرات طولانی مدت آن نیز می‌توان به بروز ناهنجاری‌های جنینی، جهش‌زایی، انحراف کروموزوم‌ها و غیره اشاره کرد.

معمولاً این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگهداری و عرضه می‌شوند به مقدار زیاد یافت می‌شود؛ البته بد نیست بدانید این روزها عده‌ای از فروشندگان سودجو، برخی از اقلام صادراتی آجیل چون پسته را که به دلیل آلودگی به آفلاتوکسین از صادرات ایران حذف شده است به عنوان محصولات درجه یک مخلوط با مغزهای دیگر به صورت درهم عرضه می‌کنند که متأسفانه تشخیص آن بسیار مشکل است بنابراین با توجه به این که برخی مراکز عرضه آجیل، محصولات کهنه و آفت‌زده خود را نیز به صورت مخلوط عرضه می‌کنند توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید. این آجیل‌ها اغلب طعم ناخوشایندی دارند و مصرف آنها حتی به مقدار اندک، می‌تواند مصرف‌کننده را به عوارض ناشی از سم آفلاتوکسین دچار کند.

### آجیل‌های براق

موضوع دیگری که این روزها باید به آن توجه داشت، مواد براق واکس ماندنی است که برخی قنادی‌ها یا آجیل‌فروشی‌ها برای افزایش زمان ماندگاری و جذاب شدن به آجیل می‌افزایند. به گفته کارشناسان علم تغذیه، مصرف طولانی‌مدت این مواد افزودنی می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن بویژه کبد آسیب رسانند. حال اگر زیبایی آجیل‌های براق شما را وسوسه کرده‌اند حداقل آنها را در بسته‌بندی‌های بهداشتی و دارای تاریخ مصرف و مجوز بهداشت هستند انتخاب کنید.

### آجیل‌های رنگی

نکته دیگر رنگ‌هایی است که برای تخمه، بادام، پسته و... استفاده می‌شوند. این رنگ‌ها عمدتاً غیرمجاز و با پایه فلزات سنگین بوده و گاهی حساسیت‌های شدیدی را برای مصرف‌کننده ایجاد می‌کنند. این رنگ‌ها بسته به نوع رنگ احتمال بروز سرطان و بیماری‌های کبدی و کلیوی را خصوصاً در افراد آسیب‌پذیری چون کودکان، خانم‌های باردار و سالمندان افزایش می‌دهد. بنابراین چنانچه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام دست‌ها و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آنهاست که باید از مصرف این‌گونه تنقلات خودداری کنید.

### توصیه‌ها

1 - آجیل شور برای افراد با فشار خون بالا و بیماران قلبی - عروقی و آجیل شیرین برای بیماران دیابتی و افراد دارای اضافه وزن بسیار مضرند؛ بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام بی‌نمک استفاده کنید.

2 - آجيل‌هاي بو داده فسادپذيرند و بو دادن آجيل طعم كهنگي آن را پنهان مي‌كند؛ بنابراین مغزها را به صورت خام خريداري كنيد و هر بار به مقدار مصرف بو دهيد.

3 - از خريد مغزهاي پوست‌كنده اجتناب كنيد؛ چراكه اين مغزها با توجه به راحتی مصرفشان زياد ميل مي‌شوند و اين امر مي‌تواند سبب افزايش دريافت انرژی و اضافه وزن شود.

4 - نگهداري طولاني مدت آجيل تغييرات شيميايي و اكسيدايسيون خفيف چربي‌ها را در پي داشته و موجب بوي كهنگي و طعم نامطلوب آجيل مي‌شود؛ بنابراین آجيل را در اندازه‌اي بخرید كه در 2 هفته عيد مصرف شود.

5 - در صورتي كه روي مغزهاي آجيل سوراخ‌هايي مشاهده كرديد از مصرف آنها بپرهيزيد؛ چراكه در داخل سوراخ‌ها لارو حشرات به صورت كرم‌هايي به اندازه دانه برنج وجود دارد.

6 - از مصرف مغز گردوي سياه شده در داخل آجيلتان اجتناب كنيد. سياه شدن گردو عمدتاً به دليل رشد كپك‌ها و قارچ‌هايي است كه مي‌توانند با ترشح سموم خطرناك توكسين براي سلامت مخاطره‌آمیز شوند.

فاخره بهبهاني  
جام جم