

## تنقلات سودمند



میوه‌هایی که پوست سخت دارند مانند بادام ، گردو ، فندق و ... بیشتر به عنوان تنقلات در برنامه غذایی مردم مصرف می‌شوند. این میوه‌ها ویتامین‌های فراوانی دارند...

میوه‌هایی که پوست سخت دارند مانند بادام ، گردو ، فندق و ... بیشتر به عنوان تنقلات در برنامه غذایی مردم مصرف می‌شوند. این میوه‌ها ویتامین‌های فراوانی دارند و از این رو غالباً در برنامه غذایی گنجانده می‌شوند. از گذشته‌های دور، جنگل‌های استرالیا، در سواحل رودخانه می‌سی‌سی‌پی و سواحل دریای مدیترانه، این میوه‌ها به عنوان یک منبع غذایی مهم و اصلی در برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می‌شده است. مدتی قبل از کاشت و برداشت محصولات کشاورزی، این میوه‌ها جمع‌آوری، انبار و برای سرخ کردن و پختن مصرف می‌شوند. این میوه‌ها در فصولی از سال در صورت کمبود مواد و منابع غذایی، مصرف می‌گردند. در زمان فراغته مصر، این میوه‌ها سمبل زیبایی و حیات بودند و چون از آنها روغن تهیه می‌شد و در پزشکی هم به کار می‌رفت اما آنها را مورد احترام و تحت حمایت خداوند می‌دانستند.

در قرن‌های گذشته برای تامین غذای برده‌های آفریقایی در سفره‌های دریایی به آمریکا، از بادام زمینی استفاده می‌کردند. از این میوه قرنها پیش به عنوان غذای افراد فقیر و برده‌ها در شهرهای جنوب آمریکا همچنین غذای خوک و طیور استفاده می‌شد.

در اوایل قرن نوزدهم، بعد از این که مردم شروع به فروش این میوه‌ها در نمایش سیرک‌ها کردند، خاصیت معجزه آسای آنها مشخص شد. با وجود این که از قرن‌های پیش این میوه‌ها به عنوان یک منبع غذایی گرانبها شناخته می‌شد، اما باز هم خواص درمانی و موارد پزشکی آنها ناشناخته بود. این میوه‌ها با داشتن متوسط ۶۰۰ کیلو کالری انرژی فقط در ۱۰۰ گرم ، تقریباً برابر است با مقداری که دانشمندان علوم مواد غذایی به عنوان مقدار انرژی برای هر وعده غذایی اصلی مردم سفارش می‌کنند، مقدار چربی در این میوه‌ها ۸۰ درصد است و درباره این که آنها محرک اغلب حساسیت‌ها و آلرژی‌ها هستند ، سکوت شده است.

بررسی‌های جدید نشان می‌دهد که این میوه‌ها برای سلامتی مفید هستند. گرچه کسانی که از حساسیت و آلرژی رنج می‌برند مجبورند از آنها اجتناب کنند، با این حال برای افرادی که چنین مشکلی را ندارند لازم است تا در برنامه غذایی شان به طور مرتب و منظم این میوه‌ها را مصرف کنند. در بررسی‌هایی که صورت گرفته، مشخص شده اگر کسی بیشتر از ۴ بار در هفته ۲۲/۵ گرم بادام ، فندق و گردو ... را در برنامه غذایی اش بگنجانند، خطر ابتلا به بیماری‌های گردش خون و قلب تا حدود ۳۵ درصد کاهش می‌یابد. ظاهراً مصرف مرتب و منظم این میوه‌ها، مقدار کلسترول خون - که عامل اصلی تصلب شرایین و انفارکتوس است - را پایین می‌آورد. در بررسی‌های صورت گرفته در ژاپن ، مشخص شد کسانی که به حد زیادی گردوی آمریکایی مصرف می‌کردند و مقدار کالری غذایشان تا ۲۵ درصد از حد معمول بالاتر رفته بود ، وزن بدنشان ثابت مانده و حتی مقدار چربی خونشان تا ۱۰ درصد پایین آمده بود. گروه‌های آمریکا از گونه‌های معمولی است که در شمال آمریکا رشد می‌کنند و طعم شیرین دارند. علی‌رغم مقدار کالری بالای این میوه‌ها، آنها سلامتی قلب را تضمین می‌کنند. طبق گفته اوتو برمه از دانشگاه تویبینگ ، این موضوع وجود اسیدهای چرب اشباع نشده زیاد در این میوه‌ها را توجیه می‌کند. اسیدهای چرب اشباع نشده جریان خون را منظم می‌کنند و مقدار کلسترول را پایین می‌آورند و از فرآیندی که باعث صدمه به رگ‌های خونی شود ، جلوگیری می‌کنند. طبق گفته اوتو برمه ، مقدار اسیدهای چرب اشباع نشده در گردوی آمریکایی ، بادام و فندق بالاست و بر خلاف این میوه‌ها ، شاه بلوط با داشتن حداقل اسیدهای چرب ، مفیدتر و سودمندتر است. ماده مهم دیگری که در این میوه‌ها وجود دارد " Arginin " است ؛ اسید آمینه ای که نه تنها حالت انعطاف پذیر رگ‌های خونی را حفظ می‌کند ، بلکه مانع صدمه رسیدن به پلاکتها . گلبول‌های خونی می‌شود و بدین وسیله از بروز مشکلات خونی ممانعت به عمل می‌آید. البته این نکته را هم متذکر شد که این میوه‌ها دارای مواد غیر ضروری و زائدی هستند که اثر کاهش دهنده کلسترول را تحت الشعاع قرار می‌دهند. این میوه‌ها مقدار قابل توجهی ویتامین‌های B دارد. ۱۰۰ گرم بادام زمینی ، نیمی از نیاز روزانه بدن به ویتامین B ۹ و بیش از نیاز روزانه بدن به ویتامین B ۳ را تامین می‌کنند. هر دو گروه از این ویتامین‌ها محافظ رگ‌های خونی می‌باشد و برای متابولیسم و سوخت و ساز بدن لازم و ضروری هستند. علاوه بر این، ویتامین B ۹ از ناهنجاری‌های دوران جنینی جلوگیری می‌کند.

دلایل فوق‌الذکر کافی است تا این میوه‌ها را در برنامه غذایی روزانه مان بگنجانیم. البته این میوه‌ها می‌توانند مشکل ساز هم باشند ، چون اغلب آنها قربانی کپک‌ها و قارچ‌های سمی‌ای می‌شوند که ماده‌ای سرطان‌زا موسوم به " Aflatoxin " را ترشح می‌کنند. بعضاً کپک‌ها و قارچ‌ها پیش از جمع‌آوری محصول (اما در حقیقت به هنگام انبار کردن) ایجاد می‌شوند. مصرف کنندگان برای اجتناب از این

مساله مي‌توانند از خريد فرآورده‌هاي توليدي كارخانه‌ها اجتناب كنند و اين ميوه‌ها را با پوست تهيه نمايند ؛ چرا كه پوست محافظ اين ميوه‌ها، از ايجاد قارچ و كپكهاي سمّي جلوگیری مي‌كند.