



مصرف آجیل ، چربی های بد بدن را از بین می برد

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران:

مصرف آجیل ، چربی های بد بدن را از بین می برد

آجیل سالم به علت داشتن چربی های خوب از جمله LDL کم و HDL بالا باعث از بین بردن چربی های بد بدنی می شود. ناصر کلانتری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز افزود: از آنجائیکه آجیل دارای روغن گیاهی و بدون کلسترول است به همین علت مصرف آجیل بدون رنگ و نمک و بو دار به سلامتی بدن کمک می کند.

وی بیان داشت: با توجه به اینکه آجیل دارای کالری است و مصرف آن باعث افزایش وزن بدن فرد می شود بنابراین افرادی که آجیل مصرف می کنند باید از مصرف غذایی خود کم کنند تا باعث به هم خوردن تعادل غذایی بدنشان نشود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران بیان داشت: درحالت متعارف هر فرد سالم بزرگسال می تواند روزانه بین 40 تا 50 گرم آجیل مصرف کند که در کودکان این میزان به 20 گرم خواهد رسید.

وی با اشاره به اینکه کهنگی آجیل برای سلامتی افراد بسیار مضر است خاطرنشان کرد: کهنگی آجیلی باعث فساد روغن موجود در آجیل می شود و خواص مثبت و اثر بخشی آجیل را از بین می برد.

کلانتری اظهار کرد: با وجودی که آجیل های موجود در بازار دارای رنگ و نمک هستند بنابراین لازم است که کمتر از میزان استاندارد مصرف شود و این برای افراد مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، افراد دارای فشارخون بالا و کسانی که مستعد چاقی و اضافه وزن هستند مصرف آجیل توصیه نمی شود.

وی تصریح کرد: مصرف روزانه بین 3 تا 5 عدد میوه کوچک و متوسط برای بزرگسالان و کودکان توصیه می شود که مصرف بیش از اندازه آن باعث به هم خوردن تعادل بدن و کمبود دریافت پروتئین ها و کربوهیدرات ها می شود که این مسئله سلامتی فرد را به خطر می اندازد.

کلانتری اضافه کرد: افرادی که مبتلا به نارسایی کلیه و دفع برخی املاح مثل سدیم و پتاسیم و فسفر هستند خوردن میوه توصیه نمی شود.

دانشیار گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران ادامه داد: با توجه به اینکه حداکثر ده درصد از انرژی بدن باید به وسیله قند سالم تامین شود بنابراین مصرف شیرینی تا زمانی که میزان قند سالم بدن را برهم نزند توصیه نمی شود.