

زنده باد میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی

اگر اهل ورزش هستید توصیه می‌کنیم به جای مکمل‌های غذایی از ترکیب میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی استفاده کنید.



سلامت نیوز: اگر اهل ورزش هستید توصیه می‌کنیم به جای مکمل‌های غذایی از ترکیب میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی استفاده کنید.

حالا که زمستان فرا رسیده و خبری از میوه‌های ریز تابستانی نیست، کشمش، زردآلوی خشک، انجیر و آلو خشک با مقداری بادام یا فندق تأثیر بسیاری مفیدی روی سلامتی می‌گذارد. در این مقاله شما را با این دنیای پر از انرژی و سلامتی آشنا می‌کنیم.

میوه‌های خشک: منبع انرژی

میوه‌های خشک سرشار از قند و مواد معدنی بوده و بنابراین پرکالری هستند. بادام، فندق و آجیل‌های دیگر نیز سرشار از لیپیدها یا همان چربی‌ها هستند. در واقع یک مشت کوچک از میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی منبع تأمین انرژی برای ورزشکاران است.

اگر اهل ورزش هستید توصیه می‌کنیم به جای مکمل‌های غذایی از ترکیب میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی استفاده کنید. میزان مواد معدنی، گلوکوسیدها و لیپیدهای این مواد غذایی متعادل و یکدست است. البته باید توجه داشته باشید که قند موجود در این مواد غذایی جزو قندهای کند نیستند و خیلی زود وارد جریان خون می‌شوند برای همین بهتر است بعد از آن نان کامل یا پاستا میل کنید.

میوه‌های خشک موثر در پیشگیری از فشار خون بالا

متأسفانه در دنیای صنعتی امروز مردم بیشتر از مواد غذایی صنعتی و آماده استفاده می‌کنند و برای همین مصرف نمک آن‌ها نیز بالا است. باید بدانید مصرف زیاد نمک، فرد را در معرض فشار خون بالا قرار می‌دهد. میوه‌های خشک منبع پتاسیم هستند. پتاسیم به نوعی اثرات سدیم را متعادل می‌سازد. علاوه بر این پتاسیم و منیزیم با گرفتگی عضلات مقابله می‌کند.

یکی از عمده‌ترین فواید میوه‌های خشک این است که سرشار فیبر هستند و برای همین در رفع مشکل یبوست بسیار موثر عمل می‌کنند. زردآلوی خشک، انجیر و آلو خشک حاوی بیشترین میزان فیبرها می‌باشند.

میوه‌های خشک و دیابتی‌ها

اطلاعاتی در مورد شاخص گلیسمی میوه‌های خشک وجود ندارد. بهتر است افراد دیابتی میوه‌های خشک را بعد از غذا میل کنند. در مورد مغزهای روغنی باید بگوییم بر اساس نتایج پژوهش‌ها، مصرف مقدار کمی از این مواد غذایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می‌دهند.

میوه‌های خشک: حاوی آنتی اکسیدان؟

میوه‌ها در طی روند خشک شدن مقداری از ویتامین‌ها و به ویژه ویتامین C و برخی از ویتامین‌های گروه B را از دست می‌دهند. در عوض میزان مواد معدنی آنتی اکسیدانی مثل سلنیوم و فلاونوئیدها به ویژه لیکوپن آن‌ها بیشتر است. دانه‌های روغنی مثل فندق،

بادام و گردو منبع فوق‌العاده‌ی «روی؛ هستند که رادیکال‌های آزاد را خنثی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

میوه‌های خشک: دوستدار قلب

بادام، فندق، پسته و غیره سرشار از چربی‌های مفید هستند زیرا حاوی میزان زیادی امگا 3 می‌باشند.

گردو نیز حاوی امگا 3 است اما متأسفانه بدن ما امگا 3 کمی جذب می‌کند. البته زمانی که آجیل میل می‌کنید حواستان به اضافه وزن حاصل از آن باشد. میزان چربی موجود در این دانه‌های روغنی بین 50 تا 60 درصد تخمین زده شده است.

برای افرادی که نگران اضافه وزن هستند توصیه می‌کنیم روزانه بیش از 5 عدد بادام یا پسته یا فندق و بیشتر از 3 عدد میوه‌ی خشک مصرف نکنند. بقیه‌ی افراد نیز دچار افراط نشوند.

میوه‌های خشک: سرشار از منیزیم و کلسیم

میوه‌های خشک سرشار از منیزیم هستند و دانه‌های روغنی حاوی میزان قابل توجهی کلسیم می‌باشند. برای همین این مواد غذایی باعث می‌شوند بدن بهتر با استرس و بی‌حوصلگی مبارزه کند. از این گذشته این مواد غذایی از قلب محافظت می‌کند. منیزیم، مشکلات ضربان قلب را برطرف می‌کند و کلسیم، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

میوه‌های خشک: ضد یبوست

یکی از عمده‌ترین فواید میوه‌های خشک این است که سرشار فیبر هستند و برای همین در رفع مشکل یبوست بسیار موثر عمل می‌کنند. زردآلوی خشک، انجیر و آلو خشک حاوی بیشترین میزان فیبرها می‌باشند. دانه‌های روغنی مثل فندق، بادام و گردو منبع فوق‌العاده‌ی «روی؛ هستند که رادیکال‌های آزاد را خنثی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند

برای حل مشکل، توصیه می‌شود روزانه یا بعد از صبحانه 3 عدد از این میوه‌های خشک میل کنید. البته باید به میزان گلوسیدهای این مواد غذایی توجه کنید.

توصیه می‌کنیم خودتان دست به کار شده و آلو، زرد آلو و انجیر را خشک کنید. توجه داشته باشید در حالت عادی هیچ ماده‌ی غذایی مضر نیست به شرط اینکه در مصرف آن زیاده‌روی نشود. تا می‌توانید از نعمت‌های الهی استفاده و لذت ببرید. در کنار تغذیه‌ی مناسب، ورزش را فراموش نکنید. روزانه حداقل بیست دقیقه پیاده روی کنید.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: زنده باد میوه‌های خشک و دانه‌های روغنی:::