

به آجیل نه نگویید

مغزها از جمله گردو، بادام، فندق و ... به عنوان یک میان وعده سالم به حفظ سلامتی شما کمک می کنند. شرایط نگداری این گروه از مواد غذایی آسان بوده و به راحتی در محیط کار، دانشگاه و مدرسه قابل مصرف هستند.



سلامت نیوز: مغزها از جمله گردو، بادام، فندق و ... به عنوان یک میان وعده سالم به حفظ سلامتی شما کمک می کنند. شرایط نگداری این گروه از مواد غذایی آسان بوده و به راحتی در محیط کار، دانشگاه و مدرسه قابل مصرف هستند.

مصرف متعادل آجیل و مغزها به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع نشده و سایر مواد مغذی موجب کاهش کلسترول خون و کمک به سلامت قلب می شود.

چرا مغزها برای قلب مفیدند؟

مصرف متعادل مغزها به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می کند و از آنجایی که افزایش LDL یکی از دلایل عمده در بروز بیماری های قلبی-عروقی به شمار می رود، می توان گفت که مغزها در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی نقش دارند. همچنین مغزها خطر تشکیل لخته های خونی و حملات قلبی مرگبار را کاهش داده و موجب حفظ سلامت قلب و عروق می شوند.

چه مواد مغذی مفیدی در مغزها وجود دارد؟

اسیدهای چرب اشباع نشده:

اسیدهای چرب اشباع نشده که از آنها به عنوان چربی های مفید یاد می شود، موجب کاهش کلسترول بد خون (LDL) می شوند.

اسیدهای چرب امگا-3:

اغلب مغزها غنی از اسیدهای چرب امگا-3 هستند. این ترکیبات، چربی های سالمی هستند که از حملات قلبی پیشگیری می کنند. امگا-3 در برخی ماهی ها نیز وجود دارد اما مغزها یکی از بهترین منابع گیاهی این اسیدهای چرب مفید به شمار می روند.

فیبر

همه مغزها حاوی فیبر بوده و به کاهش کلسترول خون کمک می کنند. همچنین مصرف فیبرها موجب احساس سیری شده و در نتیجه شما بعد از مصرف مغزها، غذای کمتری می خورید. تحقیقات نشان می دهند که فیبرها در پیشگیری از دیابت نیز نقش مهمی ایفا می کنند.

ویتامین E:

ویتامین E روند تشکیل پلاک در شریان ها را متوقف کرده و در نتیجه از درد قفسه سینه، بیماری های عروق کرونر قلب (عروق تغذیه کننده قلب) و حملات قلبی پیشگیری می کند.

استرول های گیاهی:

مغزها سرشار از استرول های گیاهی هستند و به کاهش کلسترول خون کمک می کنند.

ال- آرژینین:

ال- آرژینین یک اسید آمینه (واحدهای تشکیل دهنده پروتئین ها) است که به حفظ سلامت دیواره عروق و خاصیت انعطاف پذیری آنها کمک کرده و از تشکیل لخته های خونی و بروز حملات قلبی پیشگیری می کند.

چه مقدار آجیل بخوریم؟

مغزها سرشار از چربی هستند، در واقع 80 درصد از ترکیب اغلب مغزها را چربی تشکیل می دهد. گرچه این چربی ها در گروه چربی های سالم دسته بندی می شوند اما حاوی مقادیر بالایی انرژی هستند، بنابراین باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت نمود. توصیه می شود در صورت مصرف مغزها در رژیم غذایی خود، دریافت منابع چربی های اشباع از جمله گوشت قرمز، تخم مرغ و لبنیات پرچرب را کاهش دهید.

بر اساس توصیه سازمان غذا و داروی امریکا (FDA) مصرف روزانه 1.5 انس یا 42.5 گرم از مغزها شامل بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته مناسب بوده و به حفظ سلامت بدن به ویژه سلامت سیستم قلبی- عروقی کمک می کند.

پیشنهاد می کنیم از مغزهای خام و بدون شکر، نمک و شکلات استفاده کنید.