

بخور نخورهای آجیلی

یکی از تنقلات نوروز که خرید آن سخت به نظر می‌رسد آجیل شب عید است. اگر بخواهیم آجیل صنعتی و بسته‌بندی شده بخریم نه می‌توانیم آن را تست کنیم و نه دردست بگیریم و با بوییدن کیفیتش را بسنجیم.



یکی از تنقلات نوروز که خرید آن سخت به نظر می‌رسد آجیل شب عید است. اگر بخواهیم آجیل صنعتی و بسته‌بندی شده بخریم نه می‌توانیم آن را تست کنیم و نه دردست بگیریم و با بوییدن کیفیتش را بسنجیم.

اگرهم قصد خرید انواع فله‌ای آن را داشته باشیم، احتمال آن‌که محصول رنگ شده و آلوده به گرد و غبار و سم خطرناک آفلاتوکسین باشد، سردرگمان می‌کند. از سوی دیگر با خوردن چند عدد پسته و بادام و تخمه هم نمی‌توان به کیفیت و سلامت محصول اطمینان کرد، اما سوالاتی که اغلب خانواده‌ها می‌پرسند، این است: آیا می‌توان به کیفیت آجیل‌های بسته‌بندی شده اطمینان کرد؟ آیا آجیل مغز شده مزیت بیشتری دارد؟ آجیل براق و رنگ شده چه مضراتی دارد؟ آجیل خام بهتر است یا بو داده؟ آیا بو دادن از خواص آجیل می‌کاهد؟...

آجیل چینی نخربد

پرطرفدارترین آجیل نوروز، آجیل شور است که شامل پسته، بادام، فندق، تخمه ژاپنی و تخمه کدو می‌شود. بیشتر حجم آجیل شیرین را هم گردو، کشمش، توت خشک و مقداری پسته و فندق و بادام تشکیل می‌دهد که برای نوروز کمتر از آن استقبال می‌شود اما اگر برای چهارشنبه سوری قصد خرید آن را دارید، بدانید که علاوه بر موارد گفته شده ممکن است انواعی از برگه‌ها، مویز، باسلق و حتی شکلات برای سنگین شدن آن وجود داشته باشد.

آجیل مشکل گشا هم آجیلی است که برخی خانواده‌ها وجود آن را در سفره هفت‌سین، خوش یمن می‌دانند و ترکیبات آجیل شیرین را همراه نقل و نخودچی دارد.

آجیل‌های هندی، تایلندی و ژاپنی هم در گروه آجیل‌های وارداتی است که اغلب رنگارنگ بوده و طعم تندى داشته و در انواعی از آن رشته، ذرت، نخود و باقلا هم پیدا می‌شود. آجیل‌هایی هم که از چین وارد می‌شود شبیه آجیل شور خودمان است، اما اغلب رنگ شده و واکس خورده بوده و برخلاف ظاهر خوش آب و رنگ از گروه آجیل‌های درجه سه و چهاری است که طعم و کیفیت پایین آن براحتی قابل تشخیص است و البته قیمت ارزان تری دارد.

آجیل بسته‌بندی شده همیشه مرغوب نیست

برخی خانواده‌ها برای آن‌که خیال خود را از بابت کیفیت و سلامت آجیل نوروز راحت کنند به برخی فروشگاه‌ها مراجعه و آجیل را به صورت بسته‌بندی خریداری می‌کنند. غافل از آن‌که در میان آجیل‌های بسته‌بندی شده انواعی که کیفیت پایین و طعم ناسالمی داشته باشد بوفور یافت می‌شود و متأسفانه مسئولان ناظرهم توجهی به این موضوع ندارند.

این همان عاملی است که موجب کاهش اعتماد خانواده‌ها به آجیل‌های کارخانه‌ای و کشش آنها به خرید آجیل‌های فله‌ای یا وارداتی می‌شود.

چشیدن این آجیل‌ها ناممکن و کیفیت آنها قابل سنجش نیست. البته کارخانه‌های معتبر و شناخته شده‌ای که مجوز لازم برای تولید و بسته‌بندی آجیل را دارند به علت آن‌که قبل از خرید محصول، مرغوبیت و سلامت مغز دانه‌ها را با انجام آزمایش‌های فیزیکی و شیمیایی بررسی می‌کنند، قابل اعتماد است.

در میان آجیل‌های فله‌ای آنهایی که از سوی مراکز معتبر و تحت نظارت به فروش می‌رسند نیز قابل اطمینان است.

این آجیل‌ها باید درون ظروف استیل و مخصوص آجیل در داخل مغازه و به دور از تابش مستقیم نور آفتاب و هوای آلوده در محلی

خشك و خنك عرضه شود.

آجیل مغز شده زود فاسد می شود

مزیت اصلی آجیل‌های مغز شده آن است که زحمت پوست کندن ندارد و سبب بروز مشکلاتی در بهداشت دهان و دندان نمی‌شود، اما باید بدانید يك نعلبکی آجیل مغز شده 600 کالری یعنی معادل دو بشقاب برنج کالری دارد و به دلیل سادگی در مصرف، بیشتر خورده می‌شود. از طرفی پوست، پوششی مناسب برای پیشگیری از آلودگی‌های دیگری است که ممکن است ایجاد شود.

در نتیجه آجیل مغز شده نه تنها در تماس مستقیم با گرد و غبارها و میکروب‌های بیماری‌زا قرار دارد بلکه اگر تحت عملیات پررطوبت پوست گیری یا در محیط مرطوب نگهداری شود، خیلی زودتر فاسد شده و آلوده به سم خطرناك آفلاتوکسین می‌شود؛ کپکی میکروسکوپی که با ترشح سم، بدون شك با تضعیف سیستم ایمنی بدن باعث سرطان کبد شده و خطر سقط جنین و عقب افتادگی ذهنی را افزایش می‌دهد.

اما سوالی که خیلی از خانواده‌ها می‌پرسند آن‌که آجیل چگونه پوست کنده می‌شود و چرا سطح برخی مغزها چرب است؟

بیشتر مغزها در کارخانه و با دستگاه‌های خاصی بسادگی پوست کنده می‌شود. البته طی این فرآیند، شکستگی و دورریزی زیاد است که به کمک فشارها از مغزهای سالم جدا و در نهایت محصول الك می‌شود. سطح این مغزها در موقع برشته شدن به‌طور عمده با روغن چرب می‌شود تا نمک، فلفل و دیگر افزودنی‌ها براحتی به آن بچسبد.

این مغزها در مقایسه با انواعی که به روغن آغشته نشده است، فسادپذیری بیشتری داشته و اگر در برابر گرما و نور آفتاب قرار گیرد، سریع اکسید و در نهایت تند و غیرقابل مصرف می‌شود.

این را هم بدانید برای افزایش مدت نگهداری و طعم‌دهی، میزان استفاده از فلفل یا نمک به کار رفته در این مغزها چند برابر بوده و مصرف آن برای مبتلایان به بیماری‌های گوارشی و قلبی – عروقی، افراد با فشار خون بالا و کودکان زیر سه سال توصیه نمی‌شود.

مزیت آجیل خام بیشتر است

به گفته متخصصان تغذیه، مغز خام آجیل زنده بوده و در صورتی که آن را بکاریم، قدرت رویش دارد. در نتیجه بو دادن آجیل موجب اتمام عمردانه و کاهش قدرت دفاعی آن در برابر شرایط نامساعد محیطی شده و بشدت فسادپذیر می‌شود.

از طرفی بو دادن موجب مخفی شدن کیفیت پایین و طعم کهنگی آجیل شده و این خود باعث انحراف ذهن مصرف‌کننده خواهد شد.

همچنین حرارت بو دادن می‌تواند به کاهش ریز مغذی‌ها و از بین رفتن ترکیبات فنولی و فلاونوئیدهای آجیل منجر شود و کیفیت پروتئین و کربوهیدرات‌های آن را دستخوش تغییرات کند البته چربی آجیل در برابر حرارت ملایم برشته شدن مقاوم است اما حرارت بالا با تغییر رنگ و تشکیل مواد سمی که بوی تندی هم دارد برای سلامت دردرساز خواهد بود.

در ضمن از خرید پسته‌های خندان اجتناب کنید. چراکه شوک حرارتی اعمال شده به محصول از خواص پسته کاسته و موجب افزایش رطوبت و کپک زدگی آن می‌شود.

آجیل‌های مخلوط و براق به کبد و کلیه آسیب می‌رساند

برخی قنادی‌ها و آجیل فروشی‌ها برای افزایش زمان ماندگاری و مشتری پسندی، سطح آجیل را با واکس، براق و با رنگ‌های غیرمجاز پوشش می‌دهند که به گفته کارشناسان، مصرف طولانی مدت این نوع محصولات می‌تواند به دوعضو سم زدای بدن یعنی کبد و کلیه آسیب رساند و موجب بروز حساسیت های شدید شود.

این را هم بدانید برخی افراد سودجو انواعی از آجیل را که به دلیل باریکروبی بالای آفلاتوکسین اجازه صادرات ندارد با انواع آجیل درجه يك مخلوط و به صورت درهم با قیمت‌های نجومی عرضه می‌کنند.

درنتیجه اگر برای سلامت خود و مهمانانتان ارزش قائل هستید از خرید آجیل‌های مخلوط برشته شده، واکس خورده، مغز شده، پرنمک و محصولات رنگ شده و وارداتی اجتناب کنید. انواع آجیل به دلیل پروتئین و املاح بالایی که دارد برای افراد مبتلا به نارسایی کلیوی،

محدودیت مصرف دارد.

فاخره بهبهانی - جام جم