

آجیل ها منبع بسیار زیاد چربی غیر اشباع هستند

کارشناس ارشد تغذیه گفت: آجیل ها منبع چربی مفید یا غیر اشباع هستند که این چربی ها کمک زیادی به سلامت قلب و عروق می کنند.



کارشناس ارشد تغذیه گفت: آجیل ها منبع چربی مفید یا غیر اشباع هستند که این چربی ها کمک زیادی به سلامت قلب و عروق می کنند.

مینا کاویانی روز شنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: انواع آجیل ها مانند بادام، گردو، پسته و فندق بخشی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تامین می کنند، به عنوان مثال بادام که مقدار زیادی کلسیم دارد به همراه سایر منابع کلسیم مانند لبنیات می تواند در پیشگیری از پوکی استخوان موثر باشد.

وی اظهار داشت: آجیل ها منبع خوبی از پروتئین هستند که می تواند بخش زیادی از نیازهای پروتئینی گروه های در حال رشد، نوجوانان و بانوان باردار را تامین کند.

کاویانی با اشاره به این که، بخش قابل توجهی از آجیل ها دارای چربی از نوع خوب هستند گفت: مصرف آجیل باید به گونه ای باشد که جایگزین چربی مورد نیاز روزانه بدن باشد، نه این که چربی مورد نیاز مصرف شود و بعد از آن آجیل هم خورده شود که این کار باعث افزایش وزن و چاقی می شود.

سرپرست واحد آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی اضافه کرد : برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، آجیل مصرفی باید جایگزین بخشی از چربی مصرف مورد نیاز روزانه از طریق غذاها شود.

وی خاطر نشان کرد: برای پیشگیری از فشار خون به ویژه در افراد مبتلا به این بیماری بهتر است آجیل ها تا حد امکان شور نباشد و بی نمک مصرف شود.

وی افزود: همچنین برای افراد دیابتی، افراد چاق و آنانی که اضافه وزن دارند، بهتر است آجیل شیرین استفاده نشود و هنگام تفت دادن به آن شکر اضافه نکنند.

کارشناس ارشد تغذیه یاد آور شد: چربی مغزها و یا آجیل ها بسیار حساس هستند و در مقابل حرارت بالا و اکسیژن به سرعت تخریب می شوند.

وی اظهار داشت: حرارت دادن به آجیل ها باعث ایجاد مواد مضر برای سلامتی می شوند، بنا براین باید از حرارت دادن بیش از حد به آجیل ها پرهیز کرد تا آسیب کمتری به چربی غیراشباع آنان وارد و از تشکیل ترکیبات مضر جلوگیری شود .