

آنچه درباره خواص درمانی آجیل نمی دانید

آیا مصرف به قاعده از آجیل و دانه‌های روغنی موجب درمان و تسکین برخی از بیماری‌های جسمی می‌شود؟



سلامت نیوز : آیا مصرف به قاعده از آجیل و دانه‌های روغنی موجب درمان و تسکین برخی از بیماری‌های جسمی می‌شود؟ آیا مصرف آجیل نامناسب، می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد و احتمال ابتلا به بیماری‌های سخت همچون سرطان را به همراه داشته باشد؟

چه آجیلی سرطان‌زاست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایده آل ؛ از دیدگاه طب سنتی، مصرف آجیل، مغزها و دانه‌های روغنی در شرایطی به مردم توصیه می‌شود که آجیل‌ها از کیفیت خوبی برخوردار باشند و به طور کلی شرایط زیر را داشته باشند. آجیل‌هایی که دارای پوست سخت هستند مانند فندق، پسته و بادام، بهتر است این پوست سخت را حفظ کنید تا خواص این مغزها حفظ شود.

بهترین روش برای نگهداری از آجیل مغز شده، آن است که آن را درون فریزر نگهداری کنید تا از رشد قارچ آفلاتوکسین بر سطح دانه‌ها و مغزها پیشگیری شود. مصرف این قارچ سرطان‌زاست و خانواده‌ها باید دقت زیادی در این زمینه داشته باشند.

آجیل خام بهترین انتخاب برای خرید مهمانی‌های شب عید است، چراکه چربی‌ها و برخی مواد مغذی موجود در آجیل مانند ویتامین‌های A و E محلول در چربی به وسیله بودادن یا افزایش نمک از دست می‌رود.

برای شناسایی آجیل خوب و با کیفیت راه‌هایی وجود دارد که ساده‌ترین و کاربردی‌ترین آن بررسی رنگ، بو و ظاهر آجیل است. مغز آجیل باید سفید یا به رنگ طبیعی خود باشد و بوی کهنگی ندهد. از مخلوط کردن آجیل با ماء‌الشعیر و نوشابه‌های مختلف پرهیز کنید. نوشیدن این خوراکی‌ها موجب ابتلا به نفخ و دل‌درد می‌شود.

شور یا شیرین؟

افراد متناسب با ذائقه‌ای که دارند سراغ طعم‌ها و مزه‌های مختلف می‌روند. بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند در روزهای نوروز آجیل شور بخورند و برخی آجیل شیرین یا خام را برای پذیرایی از مهمانانشان استفاده می‌کنند.

از دیدگاه درمانگران طب سنتی افرادی که مصرف آجیل خام و شیرین را انتخاب می‌کنند، ممکن است با ضعف هاضمه و اختلال در هضم و جذب مواجه شوند، درحالی که مصرف آجیل‌های شور برای کسانی که معده ضعیف دارند و هاضمه آنها دچار مشکل است، مناسب‌تر است.

اگرچه همه باید توجه داشته باشند که در هر شرایط نباید از سقف مجاز خوردن آجیل و مغزها، یعنی 10 عدد در روز، تجاوز کنند، در غیر این صورت با عوارض و اختلال در عملکرد معده مواجه می‌شوند.

اگر مزاج گرم دارید پسته را با انار ترش بخورید

از آنجا که پسته دارای طبع و مزاجی گرم و خشک است، بنابراین مصرف آن در افرادی که دارای مزاج گرم هستند باید با پرهیزهایی همراه باشد، چراکه زیاده‌روی در مصرف آن موجب برهم خوردن تعادل بدن شده و عوارضی را برای فرد به همراه دارد. بهترین نسخه برای افرادی که مزاج گرم دارند این است که 10 عدد مغز پسته خام را با آب انار میل کنند و در این میان انتخاب آب انار ترش در

مقایسه با آب انار شیرین ارجح است. از طرفی افرادی که به دلیل گرمی مزاج دچار کهیر و حساسیت‌های پوستی می‌شوند نیز بهتر است پسته را با برگه زردآلو بخورند تا از ابتلا به حساسیت‌های پوستی پیشگیری کنند. به گفته درمانگران طب سنتی افراد مبتلا به بواسیر می‌توانند با نشستن در جوشانده پوست سخت و سفید رنگ پسته به درمان بواسیر و تسکین دردهای آن کمک کنند.

اگر نوزاد بدخواب دارید شیربادام را جایگزین بادام کنید

اگر گوارش ضعیف دارید، پیشنهاد می‌کنیم در ایام عید به جای مصرف مغز بادام، شیربادام بخورید. برای تهیه شیربادام که هر کس با هر سن و مزاجی می‌تواند از آن استفاده کند، کافی است 50 گرم بادام را با مقدار کمی شکر آسیاب کنید سپس یک لیتر آب به آن اضافه کنید تا شیر بادام آماده شود. استفاده از شیربادام نه تنها برای نوزادان مجاز است بلکه می‌تواند جایگزین مناسبی برای شیرمادر باشد. نوزاد با نوشیدن چند قاشق از این شیر قبل از خواب علاوه بر آنکه می‌تواند خوابی آرام و عمیق را تجربه کند، از دل‌دردهای ناشی از خوردن شیر مادر نیز به دور می‌ماند، ضمن اینکه نوشیدن شیربادام در مردان موجب افزایش میزان باروری هم می‌شود و در صورتی که به این مخلوط یک قاشق عسل نیز اضافه شود موجب درمان سرفه و خشکی سینه و بهبود دردهای ناشی از ابتلا به سنگ کیسه صفر می‌شود.

اگر بیماری‌های قلبی دارید بادام‌زمینی نخورید

بادام‌زمینی اگرچه پروتئین زیادی دارد و موجب درمان و تسکین درد معده، سرفه‌های خشک و تقویت مغز می‌شود اما مصرف آن باید با ملاحظات زیادی همراه باشد. خانواده‌ها باید هنگام خرید آجیل به تازگی بادام‌زمینی توجه زیادی داشته باشند چراکه بادام‌زمینی در میان مغزهای روغنی بیشترین احتمال جذب آفلاتوکسین‌ها دارد و احتمال بیماری‌زا بودن آن بسیار زیاد است، بنابراین هنگام خرید بادام‌زمینی به براق بودن مغز و بوی آن توجه کنید و توجه داشته باشید که بادام‌زمینی به دلیل داشتن چربی اشباع شده که موجب افزایش کلسترول خون می‌شود، مصرف آن در افراد مبتلا به فشار خون و بیماران قلبی باید با پرهیز همراه باشد.

اگر دیابت دارید فندق بخورید

به گفته درمانگران طب سنتی، مغز فندق به این دلیل که نشاسته کمی دارد بهترین نوع آجیل برای افراد مبتلا به دیابت است. این دانه روغنی به دلیل داشتن فسفر موجب تقویت مغز شده و عملکرد آن را به وی‌ژه برای دانش‌آموزان و دانشجویان بالا می‌برد، در صورتی که فردی به افت فشار خون مبتلا باشد، می‌تواند با خوردن 10 عدد مغز فندق برای بهبود وضعیت خود اقدام کند. در برخی متون طب سنتی به این نکته اشاره شده که ترکیب فندق بوداده با انیسون می‌تواند به عنوان بهترین دارو برای درمان سوزش ادرار و افزایش میزان باروری در مردان مورد استفاده قرار گیرد.

اگر ریفلاکس معده دارید گردو بخورید

درمانگران طب سنتی و دیگر شیوه‌های طبیعی درمان بر این باورند که مصرف روزانه 2 عدد گردو می‌تواند تاثیر زیادی در تسکین و درمان ریفلاکس معده داشته باشد. به گفته این درمانگران مصرف بیش از اندازه گردو عوارض جانبی زیادی به همراه دارد که از میان آنها می‌توان به ترک لب، زخم شدن دهان و خارش و قرمزی پوست اشاره کرد، بنابراین درمانگران به مردم توصیه می‌کنند با برنامه‌ریزی و مدیریت در طول ایام نوروژ و دیگر روزهای سال به خوردن حداکثر 2 عدد گردو در طول روز اکتفا کنند و به این ترتیب از خواص درمانی آن برای درمان سنگ کلیه، درمان بیماری‌های ریوی و تنفسی و پیشگیری از ابتلا به سنگ کیسه صفر بهره ببرند.