

## آجیل بو داده یا خام کدام بهتر است؟

از کودکی با آجیل‌ها همراه بوده‌ایم؛ از نخودچی و کشمش که جایزه پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بود تا آجیل مشکل گشا و آجیل عید نوروز که هنوز هم بدون این آجیل عید، عید نمی‌شود.



سلامت نیوز: از کودکی با آجیل‌ها همراه بوده‌ایم؛ از نخودچی و کشمش که جایزه پدربزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها بود تا آجیل مشکل گشا و آجیل عید نوروز که هنوز هم بدون این آجیل عید، عید نمی‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از دنیای تغذیه؛ آجیل می‌تواند ترکیبات مختلفی داشته باشد. مثلاً آجیل شور که از پسته، تخمه کدو، تخمه ژاپنی، مغز بادام، مغز فندق و بادام هندی تشکیل شده است. البته بعضی‌ها بادام منقا را هم به این ترکیب اضافه می‌کنند. آجیل شیرین که مغز گردو، کشمش، توت خشک، مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام و بادام هندی را شامل می‌شود، نوع دیگری از آجیل است. سومین نوع آجیل، آجیل چهار مغز است که از مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و بادام هندی تشکیل می‌شود. چهارمین نوع آجیل هم آجیلی است که امیدواریم برای ما خوش شانسی بیاورد؛ یعنی آجیل مشکل گشا که ترکیبی از مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام، توت خشک، کشمش، نخودچی و نقل است.

### فواید مغزها

ترکیب آجیل هرچه باشد، مجموعه‌ای از مغزها است که همگی فواید تغذیه‌ای بسیار زیادی داشته و سرشار از مواد مغذی هستند. چربی موجود در انواع آجیل از نوع اشباع نشده است که کلسترول خون را پایین آورده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. چربی اغلب مغزها تا ۹۰ درصد از اسیدهای چرب اشباع نشده تشکیل شده است. آجیل‌ها سرشار از پروتئین، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف هستند. ویتامین E و اسید آمینه آرژنین موجود در آجیل به حفظ سلامت رگ‌های خونی، کاهش فشار خون و پیشگیری از حملات قلبی کمک می‌کند. خوردن غذاهای حاوی ویتامین E، از جمله آجیل، باعث کم شدن خطر ابتلا به سرطان می‌شود.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آجیل‌ها از اکسید شدن و تخریب سلول‌ها و بروز بیماری‌هایی مانند دیابت هم جلوگیری می‌کنند. آجیل‌ها سرشار از فیبر هستند که این فیبرهای غذایی، هم به رفع یبوست کمک می‌کنند و هم با ایجاد احساس سیری، مانع از پرخوری می‌شوند. این فیبرهای غذایی در پیشگیری از سرطان روده بزرگ هم بسیار مفیدند. مطالعات نشان می‌دهند که مغزهای گردو، فندق، بادام، پسته، بادام‌زمینی و انواع تخمه، دستگاه دفاعی بدن را در مقابله با عوامل خارجی تقویت می‌کنند. پیشگیری از پوکی استخوان و بیماری‌های دوران پیری نیز از دیگر خواص آجیل‌ها است.

### بودادن مغزها

آجیل هر ترکیبی داشته باشد همه ما انواع بوداده و طعم‌دار آن را به علت خوشمزه بودن ترجیح می‌دهیم. اما بو دادن در حقیقت چیبست و چطور انجام می‌گیرد؟ بو دادن فرآیندی است که طی آن با استفاده از حرارت مستقیم و بدون استفاده از روغن و آب به عنوان انتقال دهندگان حرارت، مواد غذایی خشک و پخته می‌شوند.

بر خلاف دیگر روش‌های حرارت دهی و پختن خشک، بو دادن به منظور خشکاندن و پختن دانه‌ها (مثل گندم، ذرت و شاهدانه) و مغز دانه‌ها (مثل پسته و تخمه) استفاده می‌شود. در حین بو دادن دانه‌ها را کاملاً مخلوط می‌کنند تا حرارت به صورت یکنواخت پخش شود. عمل بو دادن را در ماهی تابه‌های گود و دستگاه‌های مخصوص برشته‌سازی مثل آون توستر و مایکروویو انجام می‌دهند. فرآیند بو دادن در حقیقت یک عملیات شیمیایی است که ترکیب پروتئین‌های مواد غذایی را تغییر می‌دهد، این عمل باعث تغییر طعم و مزه دانه‌ها و مغز دانه‌ها می‌شود. همچنین برای خوشمزه‌تر شدن و طعم دادن به مغزها در حین بو دادن از آبلیمو، سرکه، نمک، شکر و زعفران استفاده می‌شود.

اما حرارت و اضافه کردن مواد طعم‌دار مختلف بر خواص مواد مغذی آجیل‌ها و قابلیت جذب این مواد مغذی تاثیر می‌گذارد.

اثرات منفی بودادن بر ارزش غذایی مغزها

در طی برشته نمودن دانه‌های آجیلی تغییرات حاصله در رنگ، طعم، بافت و ظاهر آنها ناشی از واکنش قهوه‌ای شدن غیر آنزیمی است. این فرآیند باعث از دست رفتن خواص آنتی‌اکسیدانی آجیل‌ها و کاهش قابلیت هضم پروتئین و از دست رفتن اسیدهای آمینه ضروری شده، و در نهایت منجر به کاهش ارزش تغذیه‌ای مغزها می‌گردد. همچنین بو دادن به واسطه همین واکنش قهوه‌ای شدن غیر آنزیمی، سبب افزایش رنگ دانه‌ها شده در نتیجه منجر به افزایش دلیپذیری کلی فراورده می‌گردد اما به خاطر داشته باشید که همین عمل باعث تولید ترکیبات سرطانزا در مغزها می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت بو دادن بر همه مواد مغذی مغزها، از چربی، قند و پروتئین گرفته تا ویتامین‌ها تاثیر منفی می‌گذارد.

**تاثیر منفی بودادن بر چربی مغزها**  
برشته کردن باعث کاهش پایداری روغن مغزها و اکسید شدن این چربی‌ها می‌شود. در حقیقت در طی بو دادن از میزان غیر اشباع بودن چربی مغزها کاسته می‌شود در نتیجه این ترکیبات خاصیت ضد سرطانی، ضد پیری و محافظت‌کنندگی در برابر بیماری دیابت و سایر بیماری‌های مزمن را از دست می‌دهند. بودادن بسیاری از ویتامین‌های حساس به حرارت مانند ویتامین B2 و ویتامین C و ویتامین E موجود در مغزها را تا حد بسیار زیادی از بین می‌برد.

**تاثیر منفی بودادن بر پروتئین مغزها**  
حرارتی که ضمن بو دادن مغزها به این مواد غذایی می‌رسد باعث از دست رفتن تعدادی از اسیدهای آمینه مفید شده و یا این اسیدآمینه‌ها را با یکدیگر ترکیب می‌کند، در نتیجه از قابلیت جذب آنها در بدن به شدت کاسته می‌شود؛ بنابراین می‌توان گفت بو دادن از ارزش پروتئینی مغزها می‌کاهد.

همچنین نمک که در ضمن بودادن برای طعم دار کردن مغزها به کار می‌رود، اثر مخربی بر بسیاری از اسید آمینه‌ها دارد به طوری که سیستم‌های هیستیدین، آرژینین، متیونین و تیروزین، پس از برشته کردن و نمک زنی تقریباً به طور کامل از بین می‌روند. نکته دیگر اینکه آکریل آمید ترکیب سرطان‌زایی است که طی حرارت دادن از اسید آمینه آسپارژین تولید می‌شود.

**تاثیر منفی بودادن بر ترکیبات قندی مغزها**  
بو دادن بر ترکیبات قندی مغزها هم موثر است؛ اگرچه بو دادن باعث کاهش محتوای قندهای ساده و مقدار کل قند در مغزها می‌شود و از این رو مصرف آجیل بو داده برای افراد دیابتی بهتر از مصرف آجیل خام است چون به این ترتیب قند خون را به آرامی افزایش می‌دهد اما در فرآیند بودادن مغزها، از مالتو دکسترین به عنوان ماده نگهدارنده استفاده می‌شود، این ترکیب قند بالایی داشته و قند خون افراد دیابتی را به آسانی بالا می‌برد در حالی‌که این افراد خود از علت بالا رفتن قند خون‌شان آگاه نیستند.

همچنین اگر به پرفشاری خون مبتلا هستید به محتوای نمک آجیل‌های بوداده توجه داشته باشید چون به راحتی می‌توانند فشار خون شما را بالا ببرند. صرف نظر از افراد دیابتی یا دچار پرفشاری خون، با توجه به توضیحات بالا و اثر منفی بودادن بر خواص مغزها و کاهش ارزش غذایی این مواد غذایی مفید، برای همه افراد بهتر است که آجیل خام را جایگزین آجیل بوداده کنند؛ همچنین به علت محتوای بالای انرژی مغزها، برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در مصرف مغزها میانه‌روی پیشه کنید.