

از سلامت آجیل مطمئن شوید

آجیل و خشکبار قابلیت آلودگی به سموم قارچی نظیر آفلاتوکسین را دارند...



آجیل و خشکبار قابلیت آلودگی به سموم قارچی نظیر آفلاتوکسین را دارند.

واحدهای صنعتی با توجه به وجود پروانه‌های بهداشتی، ضوابط و دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، ملزم به اندازه‌گیری آفلاتوکسین روی محصولاتشان هستند اما در محصولات سنتی آجیل و خشکبار که به صورت باز و فله‌ای عرضه می‌شود، این اندازه‌گیری‌ها صورت نمی‌گیرد و محصولات تولیدی قابل ردیابی نیستند. آجیل از آن دسته مواد غذایی است که همه ما عادت کرده‌ایم آن را به شکل باز یا به اصطلاح فله‌ای خریداری کنیم. شاید شما هم مثل خیلی‌های دیگر اصلاً روحتان خبر نداشته باشد که می‌شود آجیل را به شکل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی تهیه کرد.

البته خیلی‌ها هم این نکته را می‌دانند اما با این وجود ترجیح می‌دهند که خرید خود را به شکل فله‌ای انجام بدهند و برای این کارشان هم دلایل متعددی دارند، از جمله این‌که آجیل باز ارزان‌تر از انواع بسته‌بندی شده است، می‌شود آن را به حداقل میزان دلخواه خریداری کرد، می‌شود آن را قبل از خرید، مزه و امتحان کرد و دیگر هیچ هزینه اضافی هم بابت بسته‌بندی آن پرداخت نمی‌شود. اما واقعیت چیز دیگری است. شرایط نگهداری، نحوه تهیه و فرآوری، میزان و نوع رنگ به کار رفته و بسیاری از عوامل دیگر وجود دارند که در سلامت آجیل نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. تهیه آجیل بسته‌بندی شده و دارای پروانه بهداشتی به این معنی است که خریدار می‌تواند از بابت این جوانب، آسوده‌خاطر باشد.

انواع آجیل دارای ویتامین‌های گروه C، A، B، پتاسیم، روی، کلسیم، مس، آهن، سلنیوم، پروتئین‌ها، قندها و چربی‌های گیاهی هستند که همگی در سلامتی قلب و عروق، پوست و سیستم‌های مختلف بدن مؤثرند. در طب سنتی و گیاهی برای تکتک انواع آجیل خواص درمانی فراوانی ذکر شده است اما مصرف افراطی آجیل به دلیل داشتن طبیعت گرم می‌تواند موجب بروز بیماری‌ها و مشکلات کبدی، گوارشی و پوستی شود.

انواع آجیل کهنه و مانده به دلیل داشتن چربی‌های فاسد شده سلامتی را به خطر می‌اندازند. اگرچه مصرف افراطی آجیل به دلیل آنکه دارای نمک و چربی زیادی است می‌تواند موجب افزایش چربی‌ها و فشار خون شده و سلامت قلب و سلامت عمومی را به خطر اندازد.

توصیه می‌شود هنگام خرید آجیل به تازگی آن توجه داشته باشید. آجیل تازه نباید هیچ‌گونه بوی نامطبوعی داشته باشد؛ نه بوی نا، نه بوی ماندگی، نه بوی تند و نه بوی ترشیدگی. به ظاهر آجیل خوب دقت کنید. وجود حفره یا کپک‌زدگی از نشانه‌های کهنگی آجیل است. اگر در میان آجیل، بقایای حشرات مرده یا زنده را دیدید، بدانید که آجیل کهنه و فاسد است.

پس دادن رنگ، نشانه غیربهداشتی بودن آجیل است. طبق دستورالعمل‌های مقامات بهداشتی، به کار بردن هر نوع رنگ، حتی رنگ‌های مجاز خوراکی، در تولید آجیل‌ها ممنوع است. سعی کنید آجیلی را که انتخاب می‌کنید شور نباشد و کمتر بو داده شده باشد. نگهداری طولانی مدت آجیل بو داده سبب ایجاد مسمومیت، استفراغ، درد در ناحیه شکم و اختلال در عملکرد کبد می‌شود.

از خرید بسته‌های لب خندان خودداری کنید چون برای انجام این کار، آنها را در ظرف آب‌گرم می‌ریزند تا پسته‌ها حسابی باد کنند و بعد بلافاصله آنها را در ظرف آب سرد می‌ریزند تا به قول خودشان، پوست پسته بترکد. اما این شوک حرارتی (اختلاف دمایی ناگهانی) روی کیفیت پسته تأثیر منفی می‌گذارد و علاوه بر آن، موجب نم کشیدن پسته می‌شود.