



زیاده‌روی در مصرف آجیل سبب سوء هاضمه می‌شود

کارشناس تغذیه معاونت بهداشت استان قزوین گفت: زیاده روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات و افزایش دفعات و حجم مصرف این تنقلات می‌تواند سوء هاضمه را در پی داشته باشد و به علاوه در رشد کودکان اثر منفی بر جای بگذارد.

کارشناس تغذیه معاونت بهداشت استان قزوین گفت: زیاده روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات و افزایش دفعات و حجم مصرف این تنقلات می‌تواند سوء هاضمه را در پی داشته باشد و به علاوه در رشد کودکان اثر منفی بر جای بگذارد. نوروزعلی عزیزخانی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه قزوین، در خصوص نحوه مصرف آجیل در ایام نوروز اظهار کرد: آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. وی در ادامه گفت: در حقیقت مصرف گردو، بادام و سایر مغزها باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و از آنجا که شرایط نگهداری و حمل این مواد به محل کار یا مدرسه نیز بسیار راحت است، می‌توان به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی نیز از آن‌ها استفاده کرد و با مصرف مناسب این مغزها می‌توان از ایجاد لخته‌های خونی جلوگیری و از بروز حمله‌های قلبی نیز پیشگیری کرد.

کارشناس تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین با اشاره به اینکه آجیل شامل مقدار بسیار زیادی چربی است، تصریح کرد: حدود ۸۰ درصد آجیل را چربی تشکیل می‌دهد و با وجود اینکه بیشتر این میزان چربی برای سلامتی مفید است اما باز هم مقدار زیادی کالری دارد. به این دلیل است که باید آجیل را در حد اعتدال مصرف کرد. وی توصیه کرد: بهتر است افراد آجیل را جایگزین بخشی از موادی مانند گوشت قرمز، تخم مرغ و محصولات لبنی کنند. عزیزخانی افزود: در این ایام چون معمولاً از خوراکی‌های با ارزش غذایی و کالری بالا استفاده می‌شود و افراد به دلیل تعطیل بودن ادارات و مدارس تحرک کمتری دارند، احتمال بروز چاقی و اضافه وزن بیشتر است. وی ادامه داد: زیاده روی در مصرف آجیل، شیرینی و شکلات و افزایش دفعات و حجم مصرف این تنقلات می‌تواند سوء هاضمه در پی داشته باشد و به علاوه در رشد کودکان اثر منفی بر جای بگذارد.

این کارشناس تغذیه خاطرنشان کرد: به دلیل اینکه در ایام نوروز مصرف تنقلات افزایش پیدا می‌کند، افراد باید مصرف برنج و نان را در وعده‌های غذایی اصلی خود محدود کنند و بیشتر از غذاهای سبک از جمله سوپ و کوکو استفاده کنند همچنین بهتر است در این ایام مصرف نوشیدنی‌های شیرین از جمله نوشابه و دلستر و همچنین سس همراه با سالاد محدود شود. وی با بیان اینکه سلنیوم، منیزیم، فسفر و آهن از دیگر ریزمغذی‌های موجود در آجیل است، یاد آور شد: آجیل‌ها دارای چربی‌های مفید و غیراشباع هستند و می‌توانند برای قلب مفید باشند به علاوه اسیدآمینه «آرژنین» موجود در آن برای ترشح هورمون رشد کودکان مفید است.

عزیزخانی با بیان اینکه نان نخودی که برای افرادی که مزاج سرد و مشکلات مفصل دارند مفید است، اعلام کرد: بهتر است شیرینی‌های عید کوچک و خشک باشند و از مصرف شیرینی‌های خامه‌ای پرهیز شود و نان برنجی و نان نخودی بهترین انواع شیرینی برای ایام نوروز هستند.

وی تاکید کرد: بهتر است به جای استفاده از آبنبات و تافی‌ها از شکلات تلخ که منیزیم بالایی دارد استفاده شود. این کارشناس تغذیه عنوان کرد: لخته‌های خونی می‌توانند عامل حمله‌های قلبی کشنده باشند که مصرف آجیل خطر توسعه این لخته‌ها را کاهش می‌دهد. آجیل همچنین به سلامت دیواره عروق کمک می‌کند و باید توجه داشت که شواهد مبنی بر سودمندی آجیل برای سلامت قلب هنوز به مرحله قطعیت و اثبات نهایی نرسیده‌اند. وی گفت: مغزها برخلاف مواد مغذی و مزایایی که برای سلامت بدن در بر دارند حاوی کالری بالایی می‌باشد و بنابراین باید حتما اعتدال را در مصرف آجیل رعایت کرد.

عزیزخانی اضافه کرد: برای افراد با وزن سالم، مصرف یک مشت آجیل در حدود ۴۲.۵ گرم غیر بو داده از اغلب آجیل‌ها در طی روز مطلوب است و آجیل‌های منتخب می‌توانند شامل بادام، فندق، بادام زمینی، پسته و گردو باشند.