

آجیل خورها؛ عمر بیشتر، تیپ بهتر

بدانید و آگاه باشید که خوردن روزانه یک مشت بادام، فندق، بادام هندی، گردو و غیره در سلامتی‌تان کولاک می‌کند!



همشهری آنلاین: بدانید و آگاه باشید که خوردن روزانه یک مشت بادام، فندق، بادام هندی، گردو و غیره در سلامتی‌تان کولاک می‌کند!

هیچ کس نمی‌تواند ادعا کند از خوردن یک مشت آجیل یا خشکبار لذت نمی‌برد. باید بدانید که با همین یک مشت می‌توانید با یک تیر چند نشان بزنید. عمرتان را زیاد کنید و خوش‌تیپ‌تر باشید.

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در New England Journal of Medicine به چاپ رسیده است نشان می‌دهد مصرف روزانه یک مشت آجیل 20 درصد به عمر اضافه و به لاغری و تناسب اندام کمک می‌کند. سال‌هاست که مصرف آجیل به اشتباه به افرادی که رژیم‌های لاغری گرفته‌اند منع شده است؛ اما امروزه متخصصان معتقدند که میوه‌های خشک و صدفی نه تنها باعث چاقی نمی‌شوند بلکه به تناسب اندام کمک کرده و عمر انسان را 20 درصد افزایش می‌دهند.

ترکیبات و خواص آجیل‌ها

مغزهای روغنی یا همان ترکیبات خوشمزه‌ی آجیل خواص فوق‌العاده‌ای دارند. با مصرف این مواد غذایی مغذی میزان قابل‌توجهی چربی‌های غیراشباع، پروتئین‌ها، فیبر، ویتامین‌ها (فولات، نیاسین، ویتامین E)، مواد معدنی (پتاسیم، کلسیم، منیزیم) و ترکیبات مغذی دیگری مانند کاروتنوئیدها، فلاوونوئیدها و فیتواسترول‌ها را دریافت می‌کنید. تمام این ترکیبات خواص ضدسرطانی، ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند.

باید بدانید که مصرف این مواد غذایی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2، سرطان کولون، فشارخون بالا و سندرم متابولیک می‌شوند. سندرم متابولیک (شکم بزرگ) تهدید جدی برای سلامت قلب و عروق می‌باشد.

علاوه بر این محققان اسپانیایی معتقدند که مصرف دانه‌ها و مغزهای روغنی با روغن زیتون برای سلامتی و داشتن خلق‌وخوی بهتر مفید است. برای همین می‌توانید بدون سرزنش کردن خودتان بادام‌زمینی، بادام و غیره میل کنید فقط به شرطی که روزانه 30 گرم باشد نه بیشتر. همین میزان مصرف روزانه خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را به میزان 29 درصد و خطر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را به میزان 11 درصد کاهش می‌دهد.

مصرف آجیل باعث سیری و پیشگیری از افزایش قند خون

دانه‌ها و مغزهای روغنی حاوی چربی‌های مفید و اسیدهای چرب امگا 3، فیبرهای غذایی، ویتامین E و فیتواسترول‌ها می‌باشند و به همین دلیل هم برای سلامتی مفیدند. از آنجایی که این مغزها حاوی چربی‌های مفید هستند می‌توانند باعث سیری طولانی‌مدتی شوند. برای همین هم به لاغری و تناسب اندام کمک می‌کنند.

باید بدانید که آجیل‌ها مانع از افزایش سریع قند خون می‌شوند که همین موضوع هم به تناسب اندام کمک می‌کند. به خاطر اینکه ترشح زیاد انسولین باعث ذخیره‌ی قندها به صورت چربی می‌شود. درست است که دانه‌ها و مغزهای روغنی حاوی کالری و چربی زیادی هستند اما باز هم می‌توانید با مصرف به اندازه و منظم آن به تناسب اندامتان کمک کنید. چون علاوه بر احساس سیری میل شما به مصرف هله‌هوله‌ها و مواد غذایی فراوری شده و صنعتی را کاهش می‌دهند.

آجیل بخورید تا در حالت استراحت هم انرژی بسوزانید

مصرف دانه‌ها و مغزهای روغنی باعث افزایش متابولیسم پایه‌ی بدن می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف بادام‌هندی، متابولیسم پایه را تا 11 درصد افزایش می‌دهد. به این ترتیب فردی که متابولیسم پایه‌اش 1500 کالری در روز است می‌تواند با مصرف بادام‌هندی متابولیسمش را تا 11 درصد افزایش دهد یعنی روزانه 165 کالری بیشتر بسوزاند. همین کالری سوزی اضافی تا آخر سال حدود 7 کیلوگرم شما را لاغرتر می‌کند.

آجیل شما را از کمبود ویتامین حاصل از رژیم‌های لاغری دور می‌کند

دانه‌ها و مغزهای روغنی نقش مهمی در افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد خون دارند. این مواد غذایی همچنین منبع فوق‌العاده‌ی فیبرهای غذایی، پروتئین‌ها، ویتامین E، اسیدفولیک، مس، منیزیم و اسیدهای آمینه هستند. حتماً می‌دانید که با دنبال کردن رژیم‌های لاغری بدن با کمبود مواد مغذی ضروری مواجه می‌شود به خصوص اگر رژیمی که انتخاب کرده‌اید از آن دست رژیم‌های سخت باشد. خوشبختانه مصرف آجیل بهترین روش برای تامین مواد مغذی بدن و پیشگیری از کمبود ویتامین و مواد معدنی است. پس اگر رژیم گرفته‌اید حتماً آجیل میل کنید.

چند نکته‌ی مهم

توصیه می‌کنیم اصول صحیح لاغری را رعایت کنید. درست است که دانه‌ها و مغزها به تناسب اندام کمک می‌کنند اما قبل از شروع مصرف آن‌ها به انواع هم یار لاغری حواستان به چند نکته باشد:

* حواستان باشد که به ترکیبات آجیل حساسیت نداشته باشید.

* در مصرف هیچ ماده‌ی غذایی افراط نکنید. توصیه‌های ما به این معنی نیست که به جای ناهار و شام آجیل بخورید. هر روز به اندازه‌ی یک مشت از این دانه‌ها و مغزهای روغنی را داخل یک پیاله بریزید و به همان بسنده کنید.

* هیچ‌وقت یک ظرف بزرگ آجیل را دم دستتان قرار ندهید. آجیل‌خوری در برابر تلویزیون آن هم تا انتهای یک فیلم سینمایی ایده‌ی خوبی نیست.

* می‌توانید این دانه‌های روغنی را به سالادها یا تنه‌ها نیز اضافه کنید. تا جایی که می‌توانید مصرف چربی‌های اشباع‌شده مانند یک و شیرینی‌جات، بیسکویت‌ها، چیپس و سایر هله‌هوله را محدود کرده و آجیل را جایگزین بفرمایید.