

4 نوع آجیل که برای سلامتی مفیدند



آجیل بهترین منبع از پروتئین و فیبر است که باعث سلامتی و تناسب اندام بدن می‌شود. آجیل به عنوان ماده مکمل غذایی در سنین مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. آجیل دارای چربی زیادی است و منبع خوبی برای انرژی می‌باشد.

آجیل بهترین منبع از پروتئین و فیبر است که باعث سلامتی و تناسب اندام بدن می‌شود. آجیل به عنوان ماده مکمل غذایی در سنین مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. آجیل دارای چربی زیادی است و منبع خوبی برای انرژی می‌باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ بسیاری از آجیل‌ها برای کاهش کلسترول و جلوگیری از بیماری‌های کرونری و قلبی مفید هستند. این خاصیت به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا3 می‌باشد.

آجیل‌ها همچنین منبع ویتامین E و B2، پروتئین، فیبر و تعدادی دیگر از مواد غذایی مورد نیاز مانند مس و فسفر است. مهمترین آجیل‌ها و خاصیت آنها به شرح زیر است:

پسته: پسته می‌تواند لقب پادشاه آجیل‌ها را به خود نسبت دهد. این دانه هم عامل پروتئین است و هم فاکتوری برای سلامتی. پسته سرشار از پروتئین، فیبر است و مقدار کمی کالری دارد.

بادام: خیساندن مقدار کمی بادام در آب شب هنگام و خوردن آن در صبح، کلسیم، آهن، فیبر، چربی‌های اشباع و ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. خوردن بادام خیس به همراه یک لیوان شیر، صبح‌ها به بهبود حافظه کمک می‌کند. بادام همچنین در بهبود زیبایی چهره اثر گذار است و در محصولات زیبایی متنوع استفاده می‌شود. ماساژ سر با روغن بادام برای ارتقای حافظه کمک کننده است.

گردو: گردوی خام سالم‌تر است و میزان آنتی‌اکسیدان‌های آن در مقایسه با سایر انواع آجیل، دو برابر است. خیس کردن گردو در آب در هنگام شب و استفاده از آن روز بعد همراه با صبحانه برای سلامتی مفید است.

بادام زمینی: بادام زمینی به شیوه‌های مختلفی در انواع غذاها استفاده می‌شود و تأثیر آن زمانی بیشتر خواهد بود که با شکر قهوه‌ای و به صورت خام استفاده شود. بسیاری از مردم به نوع خاصی آجیل حساسیت دارند به ویژه بادام زمینی هنگامی که حساسیت شخصی به آجیل خاصی مشخص شد باید دوباره مصرف آن دقت بیشتری کنند. آجیل برای تمامی گروه‌های سنی مفید است افراد با سن بیشتر و اشتها محدود به راحتی می‌توانند با مصرف آجیل در صبحانه و سایر وعده‌ها ماده مغذی مورد نیاز خود را کسب کنند.