

یکی از تنقلاتی که در ایام عید بسیار مصرف می‌شود آجیل است. مصرف آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. 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 میان وعده‌ای مغذی نیز از آنها استفاده کرد. هر کدام از انواع آجیل‌ها دارای چربی‌های اشباع شده گیاهی بوده که کلسترول خون را پایین آورده و از بروز حملات قلبی جلوگیری می‌کنند و در واقع حافظ سلامت قلب هستند.



بیشتر آنها دارای پروتئین می‌باشند که به سلامت رگ‌های خونی و کاهش فشار خون کمک می‌کند. اغلب انواع آجیل‌ها منبع مناسبی از ویتامین و فیبر می‌باشند و باعث بهبود عملکرد بدن می‌شوند.

آجیل حاوی مقدار بسیار زیادی چربی است (حدود ۸۰ درصد آجیل را چربی تشکیل می‌دهد) و با وجود این که 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 کنیم. بهترین راه استفاده از آجیل این است که آنها را در غذاهایی که مصرف می‌کنید بریزید و یا از آن به جای میان وعده‌های ناسالمی مثل چیپس و یا شیرینی استفاده کنید.

اما باید در نظر داشت این ماده غذایی مفید می‌تواند در صورتی که در شرایط نامناسب محیط، چون گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی قرار گیرند آلوده به نوعی قارچ شوند و سلامت ما را به خطر اندازند. این قارچ با تولید نوعی سم به نام آفلاتوکسین عوارض سریع یا طولانی مدتی را در مصرف‌کننده ایجاد می‌نماید. از عوارض سریع آن می‌توان به تضعیف سیستم ایمنی بدن، صدمات کبدی و در نهایت سرطان کبد و

از اثرات طولانی مدت آن نیز می‌توان به بروز ناهنجاری‌های جنینی، جهش‌زایی، انحراف کروموزوم‌ها و غیره اشاره کرد. معمولاً این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگهداری و عرضه می‌شوند به مقدار زیاد یافت می‌شود. با توجه به این که برخی مراکز عرضه آجیل، محصولات کهنه و آفت‌زده خود را نیز به صورت مخلوط عرضه می‌کنند توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید. این آجیل‌ها اغلب طعم ناخوشایندی دارند و مصرف آنها حتی به مقدار اندک، می‌تواند مصرف‌کننده را به عوارض ناشی از سم آفلاتوکسین دچار کند.

همچنین ممکن است برای افزایش زمان ماندگاری و جذاب شدن به آجیل مواد براق واکس مانند یا رنگ‌های عمدتاً غیرمجاز و با پایه فلزات سنگین اضافه کنند که مصرف طولانی مدت این مواد افزودنی می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن بویژه کبد آسیب رسانده و منجر به بروز سرطان شود. بنابراین در حین خرید دقت نمایید که آجیل کهنه، کپک‌زده و یا رنگ کرده نباشد و اگر زیبایی آجیل‌های براق شمارا وسوسه کرده‌اند حداقل آنها را که در بسته‌بندی‌های بهداشتی و دارای تاریخ مصرف و مجوز بهداشت هستند انتخاب کنید.

با توجه به اینکه در فرآوری آجیل‌ها به آنها نمک اضافه می‌شود مصرف آجیل شور به دلیل داشتن میزان بالای نمک برای سلامتی افراد به ویژه بیماران مبتلا به پرفشاری خون و بیماران قلبی - عروقی مضر می‌باشد بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام بی‌نمک استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود بعد از شام آجیل صرف نشود؛ زیرا بدلیل بالا بودن چربی کالری زیادی به بدن می‌رسانند و افراد دچار دل‌درد و یا افزایش وزن می‌شوند.



شماره
۱۱۰



آجیل



شرایط نگهداری آجیل: اگر برایتان مقدور می باشد باید آنها را با پوست درون ظرف های در بسته نگهداری کنید. در این حالت ۶ ماه در یخچال و ۱ سال در فریزر قابل نگهداری است. اگر آنها را از پوستشان جدا کنید بیشتر از دو هفته تازه نمی ماند و باید در محل خشک و خنک قرار داده شوند.

توصیه:

- چنانچه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام دست ها و لبها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ های شیمیایی در تهیه آنهاست که باید از مصرف این گونه تنقلات خودداری کنید.
- نگهداری طولانی مدت آجیل موجب بوی کهنگی و طعم نامطلوب آن می شود؛ بنابراین آجیل را در اندازه های بخرد که حداکثر در دو هفته مصرف نمایید.

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم
معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد
با شماره تلفن ۱۹۰ آماده پاسخگویی به سوالات دارویی
شما هموطنان گرامی می باشد.

