



ارزش غذایی آجیل و خشکبار Health Benefits of Nuts

اهمیت رژیم غذایی

رژیم غذایی همواره نقش مهمی در ترویج سلامت یا شیوع بیماری دارد. امروزه اکثر کشورها درگیر مشکلات تغذیه‌ای از قبیل سوء تغذیه، کمبود ریزمغذی‌ها، چاقی و بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی مانند دیابت نوع دو و انواع سرطان هستند.

در سالیان اخیر مصرف مواد غذایی ناسالم، از جمله تنقلات حاوی مواد نگهداره و رنگ‌های مصنوعی، سلامت عمومی جامعه مخصوصاً کودکان و نوجوانان که نیازمند یک رژیم غذایی متعادل و سالم برای رشد و شکوفایی بهتر هستند، را با خطر جدی روبرو کرده است. از این رو تولید و در دسترس بودن مواد غذایی سالم و همچنین افزایش آگاهی جامعه در قبال انتخاب محصولات سودمند از وظایف شرکت‌های تولید مواد غذایی می‌باشد.



نقش مغزها در رژیم غذایی سالم

امروزه توجه به آجیل‌ها و فواید سلامت‌بخش آن‌ها افزایش یافته است. مصرف روزانه ۳۰ گرم آجیل علاوه بر ایجاد یک حس لذت‌بخش می‌تواند به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. اگرچه مغزها غذاهای پرکالری محسوب می‌شوند اما مطالعات متعددی گزارش از اثرات سلامت‌بخش آن‌ها پس از مصرف می‌دهند، پروفایل چربی‌های غیراشباع، منبع پروتئین‌های گیاهی، فیبرها، ویتامین‌ها، املاح معدنی، کاروتنوئیدها و استرول‌های گیاهی همراه با فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی نشان دهنده‌ی این امر می‌باشد.



منبع مواد مغذی سودمند

منبع غنی پروتئین گیاهی

پروتئین یکی از اجزاء اصلی ساختار بدن انسان را تشکیل می‌دهد و بعد از آب بیش‌ترین ماده موجود در بدن می‌باشد. مغز دانه‌ها به‌طور متوسط حاوی ۲۵-۱۸ گرم پروتئین به ازای هر ۱۰۰ گرم هستند. پروتئین‌ها عناصر سازنده بدن می‌باشند که آنزیم‌ها، هورمون‌ها، گیرنده‌های سلولی، فیبرهای عضلانی، فیبرهای پیوندی (کلاژن و الاستین) و بسیاری از بافت‌های دیگر بدن را می‌سازند.

پروتئین موجود در مغزها می‌تواند در عضله‌سازی به ورزشکاران کمک نماید.

به‌منظور تأمین تمام اسیدهای آمینه ضروری بهتر است مغزها با سایر منابع پروتئین گیاهی مانند حبوبات مصرف شوند تا کیفیت پروتئین آن‌ها افزایش یابد.



سرشار از چربی مفید غیراشباع

آجیل و مغز دانه‌ها به‌طور میانگین حاوی ۴۰ تا ۵۵ درصد چربی و عمدتاً از نوع چربی غیراشباع و مفید هستند. از جمله نقش‌های کلیدی چربی‌ها در بدن می‌توان به تأمین بخشی از انرژی موردنیاز روزانه بدن، عایق‌سازی بدن در برابر عوامل بیولوژیکی و سرما، شرکت در ساختار غشاء سلولی، انتقال پیام عصبی، جذب ویتامین‌های محلول در چربی شامل ویتامین‌های K، E، D، A و پیش‌سازی هورمون‌ها و اسیدهای صفراوی اشاره کرد.

چربی‌های غیراشباع میزان کلسترول کل و کلسترول بد خون را کاهش داده و موجب بهبود سلامت قلب و عروق می‌شوند. افزایش کلسترول خوب در اثر استفاده از مغزها از ایجاد پلاک در رگ‌های خونی پیشگیری می‌کند.

مغزها مخصوصاً مغز گردو حاوی مقادیر قابل توجهی چربی امگا ۳ می‌باشند. چربی امگا ۳ دارای نقش‌های کلیدی مانند رشد و تکامل مغز بویژه در جنین و کودکان، محافظت از قلب، رگ‌ها، چشم، سیستم ایمنی، دفاعی و عصبی بدن و ساخت و ترمیم غشای سلولی اشاره کرد.

مصرف مغزها دلیل محتوی چربی بالا، بخش قابل توجهی از کالری مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف بیش از حد آن‌ها موجب افزایش وزن و چاقی می‌گردد.

منبع غنی فیبر گیاهی

بخش قابل توجهی از کربوهیدرات موجود در آجیل و مغزها را فیبرهای گیاهی تشکیل می‌دهند. مصرف آجیل به دلیل محتوی فیبری در هنگام خوردن غذاهایی با کربوهیدرات بالا که معمولاً باعث افزایش قند خون می‌شوند، می‌تواند میزان سطح قند خون را در بدن کنترل نماید. فیبر باعث ایجاد احساس سیری شده و همچنین چرخه‌ی هضم غذا با وجود فیبر بهتر انجام می‌گیرد.



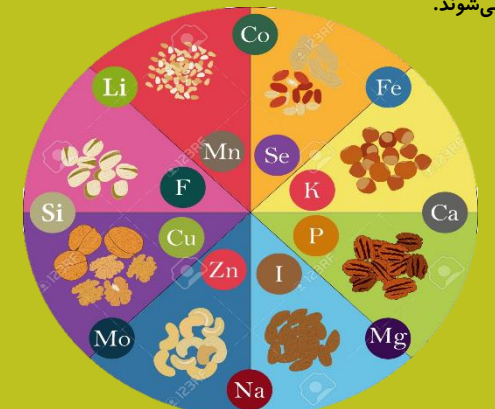
وجود هم‌زمان چندین عامل خطر ساز شامل چاقی شکمی، بالا بودن قند خون، اختلال چربی خون و فشار خون بالا که از عوامل خطر زای دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی عروقی‌اند احتمال وجود سندرم متابولیک را مطرح می‌کند. ورزش و مصرف مواد غذایی پر فیبر مانند میوه، سبزی، غلات، حبوبات، مغزها و آجیل تا حدود زیادی می‌تواند سندرم متابولیک را کنترل نماید.



هر چند فیبر موجود در مغزها می‌تواند به مدیریت وزن کمک نماید اما باید به این نکته توجه داشت که مصرف بیش از حد آجیل موجب افزایش چربی سالم بدن و افزایش وزن می‌گردد. میزان توصیه شده مصرف آجیل روزانه ۳۰ گرم می‌باشد.

مغز و آجیل غنی از ریز مغذی‌ها

ریز مغذی‌ها ترکیبات شگفت‌انگیزی هستند که بدن را قادر به تولید آنزیم‌ها، هورمون‌ها و سایر مواد ضروری برای رشد و تکامل بدن می‌کنند و شامل دو گروه ویتامین و املاح معدنی می‌شوند.



ویتامین‌ها مواد مغذی بدون کالری و ارگانیکی هستند که برای عملکرد فیزیولوژیکی طبیعی بدن ضروری می‌باشند. مغز دانه‌ها و آجیل از منابع غنی ویتامین E و ویتامین‌های گروه B هستند.

ویتامین E از جمله ویتامین‌های محلول در چربی است و به میزان فراوان در مغز بادام، دانه آفتاب‌گردان، کدو و سایر مغزها و دانه‌ها یافت می‌شود. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به کم شدن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و باعث می‌شود سلول‌های بدن آسیب کمتری ببینند و دچار پیری زودرس نشوند. ویتامین E همچنین از پوست و چشم در برابر آسیب‌های ناشی اشعه‌ی فرابنفش نور خورشید محافظت می‌کند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهند ویتامین E در درمان و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سفت شدن سرخرگ‌ها، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سرطان موثر است.

ویتامین E در تولید مثل و باروری نیز نقش مهمی را ایفا می‌کند. این ویتامین موجب افزایش کیفیت و سلامت اسپرم می‌گردد.

ویتامین‌های گروه B: ویتامین‌های گروه B در آب محلول بوده و در بدن ذخیره نمی‌شوند، از این رو باید همواره از طریق رژیم غذایی تأمین گردند. این ویتامین‌ها با دخالت در متابولیسم کربوهیدرات‌ها، چربی و پروتئین مستقیماً در متابولیسم انرژی نقش دارند. ویتامین B1 (تیامین) در تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی-عظلاتی و تکامل مراحل اولیه رشد جنین و شکل‌گیری سیستم عصبی و مغز نقش بسزایی دارد.

ویتامین B2 (ریبوفلاوین) برای داشتن پوست سالم و شاداب، بهبود زخم‌های دهان، عملکرد بهتر قوه بینایی و تولید انرژی لازم و ضروری است. مغز دانه‌ها و آجیل یکی از منابع غنی ویتامین B1 و B2 محسوب می‌شوند.

ویتامین B3 (نیاسین) از اثرات آن کاهش کلسترول خون است و در افراد با چربی خون بالا موجب کاهش کلسترول می‌گردد. نیاسین موجب منبسط شدن عروق در افراد با فشار خون بالا می‌گردد.

ویتامین B6 (پیریدوکسین) به جذب چربی و پروتئین در بدن کمک می‌نماید. این ویتامین روی مغز و سیستم اعصاب تأثیر مفید دارد و در پیشگیری از ناراحتی‌های عصبی موثر است. حبوبات، مغز دانه‌ها، سبوس، جوانه غلات، تخم مرغ، جگر و میوه‌ها از منابع ویتامین B6 هستند.

ویتامین B9 (فولیک اسید) این ویتامین برای شکل‌گیری طناب عصبی در جنین لازم و ضروری است. این امر اهمیت مصرف رژیم غذایی غنی از فولیک اسید را در مادران باردار نشان می‌دهد. از عوارض کمبود فولیک اسید می‌توان به بیماری‌های قلبی عروقی، آلزایمر، سرطان، کم خونی، افسردگی و دیگر مشکلات ذهنی اشاره کرد. جگر، عدسی، لوبیا، مغز دانه‌ها اسفناج و غلات از منابع غنی اسید فولیک بشمار می‌آیند.

Mg مغزها و دانه‌ها از منابع غنی منیزیم محسوب می‌گردند. منیزیم بعد از پتاسیم فعال‌ترین کاتیون درون سلولی بوده که به‌عنوان فعال‌کننده بسیاری از سیستم‌های آنزیمی درون سلولی عمل می‌کند و در متابولیسم کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، در تحریک‌پذیری عضلات قلبی و اسکلتی نیز نقش دارد. منیزیم همچنین در بافت استخوان و دندان نیز حضور دارد.

Ca کلسیم دارای عملکرد بسیار مهم در ساختار استخوان‌ها و دندان، تنظیم اعصاب، بهبود عملکرد عضلات و شرکت در مکانیسم انعقاد خون دارد. منبع اصلی کلسیم شیر و فرآورده‌های لبنی است. به میزان جزئی در مغزها نیز یافت می‌گردد

Cu مس	Fe آهن	Zn روی
----------	-----------	-----------

