

به نام خدا

عنوان

خواص و ارزش غذایی مغز دانه‌ها و خشکبار در سلامتی انسان

نویسنده مسئول

سجاد شاکر

واحد کنترل کیفی شرکت نمونه سانچ شیرکوه

اردیبهشت ۱۳۹۷

آجیل و مغزها دارای نقش و جایگاه مهمی در رژیم غذایی غربی هستند. انجمن تغذیه آلمان مصرف روزانه ۲۵ گرم از مغزها را توصیه می‌کند. اما شواهد نشان می‌دهند سرانه مصرف روزانه مغزها در آلمان ۲ گرم است که بسیار کمتر از میزان توصیه شده می‌باشد. بیماری‌های ناشی از شیوه‌ی زندگی نادرست مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع دو و سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان می‌باشند. در کشور آلمان به تنهایی حدود ۴۵ درصد از کل مرگ و میر در سال ۲۰۱۰ به علت بیماری‌های قلبی و عروقی گزارش گردیده است. از آنجائیکه عادت‌های ناسالم غذایی به‌طور قابل‌توجهی به شکل‌گیری بیماری‌های ذکر شده کمک می‌کند، به همین دلیل انتخاب محتاطانه غذاها با اثر پیشگیرانه یا توانایی بهبود علائم بیماری‌های موجود اهمیت زیادی دارد. با همه‌ی این اوصاف مغزها اغلب دست کم گرفته می‌شوند. محتوی عالی ریز و درشت مغذی‌ها و فیتوکمیکال‌ها نهایتاً منجر به کاهش خطر سکته قلبی و مغزی و کاهش خطر سندرم متابولیک می‌گردد.

آجیل و مغزها به دلیل محتوی چربی غیراشباع مفید، فیبرهای رژیمی، ویتامین‌ها و مواد معدنی دارای اثرات سودمند برای سلامتی هستند. این اثرات مربوط به پیشگیری آن‌ها از چربی و قند خون بالا و آترواسکلروزیس می‌باشد. آترواسکلروزیس^۱ نام یک بیماری در رگ‌ها است که با رسوب لیپید و کلسترول کم‌چگال^۲ بر روی دیواره‌ی داخلی سرخرگ‌های با قطر متوسط و بزرگ، مشخص می‌گردد. نتیجه این فرآیند تشکیل پلاک‌های فیبری-چربی (آتروما) بوده که با افزایش سن رفته رفته ازدیاد می‌یابد و موجب تنگی رگ (استنوزیس) و بروز سکته قلبی می‌گردد. امروزه توجه به آجیل‌ها و فواید سلامت‌بخش آن‌ها افزایش یافته است. مصرف مغزها اغلب همراه با کاهش خطر بیماری‌های مزمن می‌باشد. اگرچه مغزها غذاهای پرکالری محسوب می‌شوند اما مطالعات متعددی گزارش از اثرات سلامت بخش آن‌ها پس از مصرف می‌دهند، پروفایل چربی‌های غیراشباع، منبع پروتئین‌های گیاهی، فیبرها، ویتامین‌ها، املاح، کاروتنوئیدها و استرول‌های گیاهی همراه با فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی نشان دهنده‌ی این امر می‌باشد.

مغزهای درختی مانند مغز بادام، فندق، بادام‌هندی، مغز گردو و پسته و همچنین دانه‌های بنشی مانند بادام‌زمینی از جمله غذاهای مملو از مواد مغذی هستند که هرکدام دارای ترکیبات منحصربه‌فرد می‌باشند. درواقع مغزها حاوی چربی‌های مفید تک و چند غیراشباع، پروتئین، فیبرهای محلول و نامحلول، ویتامین‌های E، K، فولات، تیامین، املاح معدنی شامل منیزیم، مس، پتاسیم، سلنیوم و سوبستراهایی مانند زانتوفیل، کاروتنوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتواسترول‌ها هستند.

^۱ Atherosclerosis
^۲ Low density cholesterol

❖ مصرف مغزها و تأثیر آن بر ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی

بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله بیماری‌هایی هستند که با رژیم غذایی مرتبط می‌باشند. میزان حضور اسیدهای چرب اشباع مهم‌ترین فاکتور رژیم غذایی در بروز این نوع از بیماری‌ها است. در واقع اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول بد خون (LDL) می‌شوند. عوامل متعددی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به سیگار کشیدن، رژیم غذایی فقیر از نظر مواد مغذی، عدم فعالیت فیزیکی، اضافه وزن و چاقی، فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، دیابت و افسردگی اشاره کرد. مصرف مغزها از طریق مکانیسم‌های زیر خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

۱- تأثیر مصرف مغزها بر روی فشارخون بالا

فشارخون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد و از این رو به‌منظور پیشگیری از عوارض و بیماری‌های ناشی از آن باید از فشارخون بالا جلوگیری کرد. مواد مغذی متنوع موجود در مغزها، توانایی کاهش فشارخون را دارند. این مهم شامل مواردی همچون وجود فیبرهای خوراکی (موجب ایجاد احساس سیری و جلوگیری از پرخوری و چاقی می‌شوند)، محتوی منیزیوم زیاد و سدیم اندک می‌باشد. البته شایان ذکر است مصرف آجیل‌های فرآوری شده با نمک می‌تواند موجب افزایش فشارخون گردد. نتایج امیدوارکننده مطالعات نشان می‌دهند در یک رژیم غذایی حاوی مغز بادام، فشارخون دیاستولیک و سیستولیک در افراد دارای فشارخون بالا، کاهش یافته است. نتایج مطالعات مشابهی نشان داد مصرف ۴۲ گرم پسته فشارخون سیستولیک را کاهش داد. در مقایسه با یک رژیم غذایی کم‌چرب، مصرف مغزها نمی‌تواند به‌طور معناداری فشارخون دیاستولیک را کاهش دهد، بلکه به تنظیم فشارخون نرمال کمک می‌نماید.

۲- کاهش چربی خون

مطالعات کلینیکال نشان می‌دهند مصرف منظم و روزانه مغزها سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف روزانه ۳۰ تا ۸۰ گرم از مغزها در روز چه در افراد سالم و چه در افراد با چربی خون بالا میزان کلسترول کل به‌طور متوسط ۱۰/۱ درصد و کلسترول بد (LDL) ۸/۶ درصد کاهش می‌یابد. این اثرات مطلوب مربوط به پروفایل اسیدهای چرب مناسب و محتوی فیبر خوراکی مغزها می‌باشد. برخی از مطالعات افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) و کاهش سطح تری‌گلیسیرید و آپولیپوپروتئین B را گزارش داده‌اند. این نتایج مخصوصاً در افرادی که دارای چربی خون بالا هستند مشهود می‌باشد. لیپوپروتئین‌ها مسئول انتقال چربی در خون هستند. میزان مصرف مغزها در کاهش سطح چربی نیز مؤثر می‌باشد برای مثال در یک مطالعه مصرف ۱۵ گرم مغز گردو در روز تغییری در میزان چربی نشان نداد؛ اما مصرف ۲۱ گرم مغز گردو در روز موجب کاهش قابل ملاحظه‌ای در سطح تری‌گلیسیرید، کلسترول کل و کلسترول بد گردید.

۳- کاهش خطر گرفتگی و تصلب شریان‌ها

هنگامی که رسوبات چربی و سایر مواد در سرخرگ‌های بدن شما تجمع یابند، موجب تنگی آن‌ها می‌شود و عبور جریان خون دشوار می‌گردد که به این حالت "تصلب شریان" یا همان "آترواسکلروز" می‌گویند. این وضعیت به انسداد عروق خونی قلب (سرخرگ‌ها) و در نتیجه بروز حمله قلبی یا درد قفسه سینه منجر می‌شود. وقتی دیواره داخلی یک سرخرگ آسیب ببیند، یک نوع از سلول‌های خونی به نام پلاکت در محل صدمه دیده، گرد هم می‌آیند. رسوبات چربی نیز در این نقاط جمع می‌شوند. در ابتدا رسوبات فقط شامل هزاران سلول حاوی چربی است، اما با پیشرفت این فرآیند، پلاکت‌ها به لایه‌های عمیق‌تر دیواره سرخرگ حمله کرده و موجب ایجاد زخم و رسوب پلاک می‌شوند. مشخصه اصلی تصلب شریان، تجمع مقادیر زیاد رسوب چربی (پلاک) است. مهم‌ترین خطر این رسوبات، تنگ شدن مجرای سرخرگی است که خون در آن جریان می‌یابد. وقتی این حالت روی می‌دهد بافت‌های بدن که از طریق سرخرگ مبتلا، تغذیه می‌شوند، به مقدار کافی خون دریافت نمی‌کنند، به خصوص حین ورزش که این نیاز افزایش می‌یابد. در صورت ابتلا به مقادیر قابل توجه آترواسکلروز در یک بخش از بدن، احتمال وجود درجاتی از این بیماری در دیگر قسمت‌های بدن نیز وجود دارد. به‌عنوان مثال فردی که در اندام‌های تحتانی خود، گردش خون سرخرگی ضعیف دارد، به دلیل وجود تنگی عروق مشابه در سرخرگ‌های کرونر نسبت به حمله قلبی مستعدتر است. توسعه آترواسکلروز یک روند چند فاکتور است. بنابراین، خطر ابتلا به آترواسکلروز را می‌توان با استفاده از پارامترهای مختلف مانند ظرفیت آنتی‌اکسیداتیو، التهاب و عملکرد آندوتلیال بررسی کرد.

❖ عملکرد مغزها در رابطه با دیابت

۱- کاهش خطر دیابت نوع دو

از بین ۵ جمعیت مورد مطالعه در مورد رابطه بین مصرف مغزها و کاهش خطر بیماری دیابت، ۳ مورد از آن‌ها معتقدند مصرف مغزها موجب کاهش احتمال خطر ابتلا به دیابت می‌گردند اما دو مورد از آن‌ها ارتباط و پیوندی بین مصرف مغزها و بیماری دیابت پیدا نکردند.

در بزرگ‌ترین مطالعه بر روی ۸۴۰۰۰ زن مشاهده گردید مصرف مغزها موجب کاهش خطر توسعه و تشدید بیماری دیابت نوع دو می‌گردد. زنانی که ۵ وعده در هفته و به میزان یک مشت (۲۸ گرم) از مغزها استفاده کرده بودند خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها ۲۷ درصد کمتر از زنانی بود که اصلاً یا گهگاهی از مغزها تغذیه می‌کردند. نتایج مطالعات چهار ساله بر روی رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه نشان داد افرادی که روزانه ۳۰ گرم آجیل مصرف می‌کردند خطر ابتلا به دیابت در آن‌ها ۵۲ درصد کاهش یافته بود.

۲- بهبود سطح گلوکز خون

مطالعات نشان می‌دهند، مصرف مغزها در وعده‌های غذایی موجب کاهش افزایش ناگهانی سطح گلوکز خون می‌شوند. سطح بالای گلوکز موجود در خون در افراد مبتلابه دیابت پس از صرف وعده‌های غذایی باعث آسیب دیدن چشم‌ها، کلیه‌ها، رشته و سلول‌های عصبی و رگ‌های خونی می‌گردد. اکثر مطالعات نشان می‌دهند مصرف مغزها در یک رژیم غذایی سالم به بهبود شاخص و اندیس گلیسمیک کمک می‌کند.

۳- پیشگیری از بیماری قلبی

افراد مبتلابه بیماری دیابت بیش از دو برابر افراد با سطح قند خون طبیعی در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. مطالعات نشان می‌دهند خوردن روزانه یک مشت آجیل خطر بیماری‌های قلبی را ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. این امر می‌تواند به دلیل محتوی چربی‌های مفید، فیبرهای خوراکی، استرول‌های گیاهی، آرژنین، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و املاح معدنی موجود در مغزها باشد. نتایج یک مطالعه نشان داد زنان با بیماری دیابت نوع ۲ با مصرف ۵ وعده مغزها در هفته خطر بیماری‌های قلبی و عروقی در آن‌ها ۵۰ درصد کاهش یافت.

۴- بهبود چربی خون

افراد دارای بیماری دیابت عموماً دارای سطح چربی خون غیرنرمال هستند. که شامل میزان بالای کلسترول بد (LDL)، تری‌گلیسیرید و میزان کمتر کلسترول خوب (HDL) هستند. میزان کلسترول خون بالا خطری جدی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی به حساب می‌آید. مصرف منظم مغزها می‌تواند چربی خون را بهبود بخشد.

۵- کاهش خطر فشارخون

افراد دارای بیماری دیابت بیشتر در معرض فشارخون بالا قرار دارند. مصرف مغزها خطر فشارخون بالا را ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.

۶- کنترل وزن

اضافه‌وزن مهم‌ترین دلیل در بروز بیماری دیابت می‌باشد. و همچنین کنترل بیماری دیابت نوع ۲ در افراد دارای چاق سخت‌تر است. کنترل وزن در افرادی که در رژیم غذایی از مغزها استفاده می‌کنند راحت‌تر است.

چرا مغزها برای افراد دارای دیابت نوع ۲ مناسب هستند؟

- ✓ اندیس گلیسمی پائین: جلوگیری از تغییر و افزایش ناگهانی قند خون
- ✓ منبع غنی چربی‌های مفید: چربی‌های مفید تک و چند غیراشباع حساسیت به انسولین را کاهش می‌دهند.
- ✓ منبع غنی از فیبرهای خوراکی: کمک به کنترل وزن از طریق ایجاد احساس سیری
- ✓ منبع طبیعی از استرول‌های گیاهی: استرول‌های گیاهی باز جذب کلسترول در روده را کاهش می‌دهند.
- ✓ میزان پتاسیم زیاد و سدیم اندک: جلوگیری از فشارخون و بیماری‌های قلبی و عروقی
- ✓ منبع خوب آرژنین: جلوگیری از تصلب شرایین و جلوگیری از شستن رگ‌های خونی

❖ آجیل مخلوط، ترکیبی از مغزهای مفید برای سلامتی

می توان مغزها و آجیل را به یک کپسول طبیعی از انواع ویتامین ها، املاح معدنی، آنتی اکسیدان ها و سایر ریز و درشت مغذی ها تشبیه کرد که دارای فواید زیادی برای سلامتی انسان هستند. مصرف روزانه ۳۰ گرم آجیل علاوه بر ایجاد یک حس لذت بخش می تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و دیابت نوع دو را کاهش دهد و همچنین در مدیریت وزن به انسان کمک نماید. بنابراین مصرف روزانه یک برنامه غذایی متنوع شامل ۲ وعده میوه، ۵ وعده سبزی و یک وعده ۳۰ گرمی از مغزها می تواند به سلامت انسان کمک شایانی نماید. همه ی مغزهای گیاهی تقریباً دارای خواص و ارزش غذایی مشابهی هستند. آن ها یک منبع عالی از چربی های مفید، فیبرهای رژیمی و حاوی گستره ای از فیتوکمیکال ها، ویتامین ها و املاح معدنی هستند. بنابراین مخلوط مغزها یک انتخاب عالی جهت دریافت خواص ارزشمند غذایی از این قبیل محصولات می باشد. در ادامه به بررسی خواص سودمند مغزها و دانه ها می پردازیم.

۱- منبع غنی از چربی های مفید برای سلامتی

مغزها حاوی چربی های مفید تک و چند غیراشباع و درصد اندکی چربی اشباع هستند. همانند سایر غذاهای گیاهی فاقد کلسترول می باشند. تعدادی از مغزها به ویژه مغز گردو و مغز فندق حاوی چربی گیاهی امگا ۳ به فرم آلفا لینولنیک اسید^۳ (ALA) هستند که می تواند به کاهش بیماری های قلبی عروقی و التهاب کمک نماید.

۲- منبع عالی از ویتامین E طبیعی

مخلوط مغزها در یک وعده ی ۳۰ گرمی روزانه بیش از ۷۰ درصد از نیاز بدن به ویتامین E را تأمین می کند. ویتامین E یک ویتامین مهم محلول در چربی و یک آنتی اکسیدان طبیعی است که می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد. ویتامین E موجود در مواد غذایی دارای اثربخشی بیشتری نسبت به ویتامین E تجویزی به صورت قرص و مکمل می باشد.

۳- منبع پروتئین گیاهی مخصوصاً اسید آمینه آرژنین^۴

مخلوط ۳۰ گرمی مغزها در یک وعده غذایی، حاوی تقریباً ۴ گرم پروتئین می باشد. آمینواسید آرژنین که یکی از واحدهای سازنده پروتئین موجود در مغزها می باشد در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می گردد که اکسید نیتریک موجب متسع و گشاد شدن رگ های خونی و جلوگیری از تشکیل لخته خون می گردد. لخته خون موجب آترواسکلروز و بیماری های قلبی عروقی می گردد.

^۳ Alfa Linolnik
^۴ Arginine

۴- منبع غنی استرول‌های گیاهی

هر ۱۰۰ گرم از مخلوط مغزها حاوی ۱۵۵ میلی‌گرم استرول گیاهی است. حدود ۲ تا ۳ گرم از استرول‌های گیاهی در هر روز می‌تواند موجب کاهش سطح کلسترول خون از طریق کاهش باز جذب کلسترول از روده‌ها گردد.

۵- منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها^۵

فیتوکمیکال‌ها مانند فلاونوئیدها^۶ و آلزیک اسید ترکیبات محافظت‌کننده در برابر بیماری‌های مزمن هستند. مغزها دارای یک ظرفیت بالای آنتی‌اکسیدانی هستند و هر مغز خواص آنتی‌اکسیدانی منحصربه‌فرد خود را داراست، از این رو استفاده از مخلوط مغزها موجب دریافت خواص متفاوت آنتی‌اکسیدانی آن‌ها می‌گردد.

۶- کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL)

نتایج یک تحقیق نشان داد مصرف روزانه ۶۷ گرم از مغزها، کلسترول کل را ۵ درصد، کلسترول بد (LDL) را ۷ درصد و میزان تری‌گلیسیرید کل را ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

۷- حفظ سلامت رگ‌های خونی

رژیم غذایی حاوی ۳۰ گرم مغز در روز موجب بهبود سطح چربی خون و کاهش اکسایش کلسترول بد (LDL) می‌گردد. اکسایش کلسترول LDL یک مرحله‌ی کلیدی در انسداد و سخت شدن شریان‌ها و رگ‌های حیاتی بدن می‌باشد.

۸- پیشگیری از فشارخون بالا

یک مطالعه ۱۵ ساله در استرالیا نشان می‌دهد افرادی که از مغزها استفاده می‌کردند خطر ابتلا به فشارخون بالا در آن‌ها ۱۵ درصد کاهش یافته بود.

۹- کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی

خوردن روزانه یک مشت پر، معادل با ۳۰ گرم از مغزها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد، که این امر نشان دهنده‌ی یک رابطه‌ی همبست بین چربی‌های غیراشباع مفید، فیبرها، استرول‌های گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، املاح معدنی و نقش کمکی آن‌ها در کاهش کلسترول و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد.

^۵ Phytochemicals
^۶ Flavonoids

۱۰- منبع مهم ویتامین‌ها و املاح معدنی

باتوجه به اینکه مصرف قرص و مکمل‌های ویتامینی دارای عوارض ثانویه برای بدن هستند می‌توان از آجیل و مغزها به عنوان یک مکمل طبیعی حاوی این قبیل از ریزمغذی‌ها استفاده کرد. املاح معدنی دارای نقش‌های متفاوتی در بدن هستند. برای مثال کلسیم در ساخت و استحکام استخوان‌ها و عملکرد طبیعی سیستم عصبی و عضلات نقش دارد. فسفر جزئی بسیار مهم در ساختار آدنوزین تری فسفات (ATP) نوکلئوتیدی است که در سلول‌ها به عنوان حامل انرژی بکار می‌رود) و اسیدهای نوکلئیک (DNA) می‌باشد و همچنین برای ایجاد تعادل اسید و باز و شکل‌دهی به استخوان و دندان‌ها ضروری است. آهن دارای نقشی اساسی در ساختار رنگدانه هموگلوبین گلبول‌های قرمز خون می‌باشد که بدون آن عمل اکسیژن رسانی به بافت‌ها مختل می‌گردد. آهن همچنین یک بخش مهم از سیتوکروم‌ها می‌باشد که در تنفس سلولی نقش دارند. منیزیم، مس، سلنیوم، روی، آهن و منگنز از عوامل مهم در ساختار آنزیم‌های خاص می‌باشند که برای انجام بسیاری از واکنش‌های بیوشیمیایی بدن ضروری هستند.

۱۱- اندیس گلیسمیک^۶ پایین

مغزها دارای اندیس گلیسمیک پایینی هستند و شاخص گلیسمیک کل یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات را کاهش می‌دهند. اندیس گلیسمیک پایین ریسک ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش و به کنترل قند خون کمک می‌نماید. اندیس گلیسمیک شاخصی است که میزان قند خون را نشان می‌دهد.

۱۲- کمک به داشتن وزن متعادل

یک مطالعه بر روی ۹۰۰۰ نفر نشان می‌دهد افرادی که دو وعده در هفته به میزان ۱۰۰ گرم از مغزها استفاده می‌کنند کمتر دچار افت و کاهش وزن می‌شوند.

❖ نقش و اهمیت مصرف مغزها در دوران بارداری

مغزها بعنوان یک منبع مغذی عالی در طول دوران بارداری بشمار می‌روند که به سلامت مادر و رشد سالم فرزند کمک می‌نمایند. نیاز بدن در طول دوران بارداری به یکسری از مواد مغذی خاص افزایش پیدا می‌کند؛ اما باید توجه داشت که بدن به مقدار کمی انرژی بیشتر نیاز دارد که این امر نشان‌دهنده‌ی آن است که مادر باید به کیفیت و کمیت ماده غذایی بیش‌تر اهمیت بدهد. در دوران بارداری توجه به دریافت برخی از مواد مغذی از قبیل ویتامین‌ها، آهن، فولات^۸، کلسیم، ید و چربی‌های امگا ۳ باید بیش از پیش باشد.

۱. **فولات** یکی از انواع ویتامین‌های گروه B است که در مراحل اولیه‌ی رشد جنین بسیار ضروری می‌باشد. مصرف ۶۰۰ میکروگرم فولیک اسید یک ماه قبل از بارداری و همچنین در طی سه ماهه اول بارداری بسیار ضروری است. مادر باردار می‌تواند ۴۰۰ میکروگرم از این مقدار فولات را از طریق مکمل‌ها و ۲۰۰ میکروگرم مابقی را از طریق مواد غذایی تأمین نماید.

۲. نیاز بدن به آهن در دوران بارداری بشدت افزایش می‌یابد زیرا آهن در خون‌سازی نقش دارد و جزئی از ساختار هموگلوبین گلبول‌های قرمز خون است؛ و همچنین تغذیه جنین نیز از طریق گردش خون مادر تأمین می‌گردد. آهن موجود در مواد غذایی گیاهی به‌خوبی جذب نمی‌شود. از این‌رو استفاده از گوشت قرمز، مرغ و ماهی و غیره بسیار توصیه می‌گردد. اما مصرف مواد غذایی گیاهی حاوی ویتامین C جذب آهن را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف چای و قهوه ممکن است جذب آهن را کاهش دهد. پسته و مغز بادام از جمله منابع گیاهی آهن بشمار می‌روند.

۳. **کلسیم** در دوران بارداری هم برای حفظ سلامت استخوان‌های مادر و هم برای شکل‌گیری و فرم دهی به استخوان و دندان‌های فرزند لازم و ضروری است. اگر مادر به‌اندازه کافی کلسیم مصرف نکند، جنین کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان‌های مادر دریافت خواهد کرد که این موضوع احتمال پوکی استخوان مادر را در آینده افزایش خواهد داد. نیاز روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرمی به کلسیم در صورت استفاده ۳ الی ۴ وعده غذایی سرشار از کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر و مغزها (مخصوصاً مغز بادام)، انجیر خشک، کنسرو ماهی با استخوان (ساردین) و سبزیجات برگ‌دار تأمین خواهد گردید.

۴. **چربی‌های امگا ۳** یک منبع بسیار مهم برای تشکیل و رشد سیستم عصبی هستند. چربی‌های امگا سه به دو صورت کوتاه زنجیر موجود در منابع گیاهی و بلند زنجیر موجود در غذاهای دریایی یافت می‌شوند. بهترین منبع غذایی چربی‌های امگا ۳ ماهی‌های سالمون، ساردین، قزل‌آلا و تن ماهی‌ها هستند. از دیگر منابع چربی‌های امگا ۳ می‌توان از تخم‌مرغ غنی‌شده، لبنیات غنی‌شده و منابع گیاهی مانند تخم کتان، روغن کتان و مغز گردو را نام برد.

^۸ Folate

۵. ید نیز در دوران بارداری بسیار با اهمیت می‌باشد زیرا بر روی رشد جسمی و ذهنی جنین اثر می‌گذارد. میزان نیاز روزانه بدن به ید ۲۲۰ میکروگرم می‌باشد. مهم‌ترین منابع ید غذاهای دریایی، ماهی، تخم‌مرغ و فرآورده‌های لبنی هستند.

✓ دلایل مهم زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند مغزها باید در رژیم غذایی دوران بارداری قرار بگیرند:

- ۱- مغزها طیف وسیعی از مواد ریزمغذی شامل ویتامین‌ها و املاح معدنی را دربردارند.
- ۲- مغزها منبع غنی پروتئین، مخصوصاً برای افراد با رژیم غذایی گیاه‌خواری هستند، مغز بادام و پسته دارای بالاترین میزان پروتئین در بین مغزها می‌باشند.
- ۳- مغزها منبع غنی فیبرهای خوراکی هستند مخصوصاً مغزهایی که دارای پوشش و پوسته قهوه‌ای رنگ می‌باشند. فیبرها به بهبود یبوست و رفع مشکل جذب آهن در افرادی که از مکمل‌های آهن استفاده می‌نمایند کمک می‌کنند.
- ۴- منبع غنی فولات مخصوصاً بادام‌زمینی و فندق
- ۵- منبع آهن مخصوصاً مغز بادام‌هندی. خوردن اسلایس میوه‌های خشک و مغزها با یک لیوان آب‌پرتقال موجب بهبود جذب آهن می‌گردد.
- ۶- منبع غنی چربی‌های مفید. مغز گردو یک منبع گیاهی عالی از چربی‌های امگا ۳ محسوب می‌گردد. چربی‌های امگا ۳ بلند زنجیر برای تکامل مغز و چشم جنین بسیار با اهمیت هستند.
- ۷- مغزها مخصوصاً مغز بادام بخشی از کلسیم مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کنند.

➤ آلرژی به مغزها در دوران بارداری

آکادمی اطفال آمریکا (AAP) در تحقیقات خود هیچ‌گونه ایجاد حساسیت و آلرژی را در مادران و نوزادان آن‌ها در زمان مصرف مغزها مشاهده و گزارش نکردند. انجمن ایمنولوژی و آلرژی استرالیا نیز در مطالعات خود هیچ‌گونه آلرژی و حساسیتی را در دوران بارداری و دوران شیردهی در اثر مصرف مغزها گزارش نکردند. در دستورالعمل رژیم غذایی استرالیا نیز هیچ‌گونه ایجاد حساسیت و آلرژی از قبیل آسم و تنگی نفس، اگزما و هیچ اثر آلرژیک دیگری در رابطه با مصرف مغزها در دوران بارداری و شیردهی گزارش نگردیده است. البته اگر فردی به یک مغز آلرژی داشته باشد حتماً باید از مصرف آن در دوران بارداری خودداری نماید.

❖ ارزش غذایی پسته

پسته یک منبع غنی از انرژی، بسیاری از مواد مغذی، املاح معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌های ضروری برای سلامت انسان است.

۱- منبع غنی از چربی‌های غیراشباع مفید

قسمت اعظم چربی پسته از نوع مفید غیراشباع و دارای مقادیر اندکی چربی اشباع می‌باشد. چربی غیراشباع پسته نیز بیش‌تر از نوع تک غیراشباع اولئیک اسید می‌باشد. مطالعات نشان داده اند که پسته می‌تواند پروفایل‌های چربی خون را در افراد مبتلا به هیپرکلسترولمی متوسط کاهش دهند، و به نوبه خود، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه زمانی که ۳۲ مرد جوان سالم به مدت ۴ هفته از پسته تغذیه کردند کاهش قابل توجهی در میزان گلوکز خون، کلسترول تام و سرم اینترلوکین-۶ مشاهده گردید. مصرف پسته به طور قابل توجهی استرس اکسیداتیو را کاهش و موجب بهبود کلسترول کل و سطح LDL خون در افراد داوطلب سالم گردید.

۲- حاوی استرول‌های طبیعی گیاهی

پسته دارای ۲۱۴ میلی‌گرم استرول در هر ۱۰۰ گرم می‌باشد. دریافت ۲ تا ۳ گرم از استرول‌های گیاهی در هر روز می‌تواند از طریق کاهش باز جذب کلسترول از روده‌ها، سطح کلسترول خون را به میزان ۱۰ درصد کاهش دهد.

۳- منبع غنی پروتئین گیاهی مخصوصاً آمینواسید آرژنین

حدود ۶ گرم پروتئین در ۳۰ گرم پسته وجود دارد. که اسیدآمینو آرژنین موجود در پروتئین پسته در بدن به نیتریک اکسید تبدیل می‌گردد. نیتریک اکسید موجب حفظ خاصیت کشسان و الاستیک رگ‌های خونی می‌گردد و از انسداد رگ‌های خونی و لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند پسته موجب کاهش سختی رگ‌های خونی می‌گردد.

۴- بهبود سطح کلسترول بد خون (LDL)

مطالعات زیادی نشان می‌دهند مصرف روزانه ۳۰ تا ۱۲۰ گرم پسته میزان کلسترول بد (LDL) را کاهش داده اما تأثیر معناداری برروی کلسترول خوب (HDL) و کلسترول کل نمی‌گذارد. کاهش کلسترول بد می‌تواند به دلیل حضور فیتواسترول‌ها باشد که به آن‌ها متصل می‌گردد.

۵- کاهش تنش اکسایشی

اکسیداسیون موجب آسیب به سلول‌های بدن می‌گردد. اکسیداسیون موجب افزایش بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های قلبی، آب‌مروارید و ماکولا و همچنین موجب تسریع روند پیری می‌گردد. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف پیوسته پسته استرس‌های ناشی از اکسایش را کاهش می‌دهد.

۶- منبع غنی انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها

پسته یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌ها شامل توکوفرول‌ها، کاروتن‌ها، لوتئین، سلنیوم، فلاونوئیدها و فیتواستروژن‌ها می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌ها دارای ضد سرطان، ضد پیری، ضد ویروس و محافظت‌کننده از ماهیچه قلب است. ظرفیت آنتی‌اکسیدانی پسته به مراتب بیشتر از زغال‌اخته و کلم بروکلی می‌باشد. یک ترکیب از چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، املاح، رزوراترول، فیبر، استرول‌های گیاهی و آرژنین به اضافه اثرات کاهندگی کلسترول بد و اثرات آنتی‌اکسیدانی با این موارد می‌توان سلامت قلب را شرح داد.

۷- پسته منبع فیبرهای خوراکی

فیبرهای خوراکی برای ایجاد احساس سیری در مدت‌زمان بیشتر و همچنین بهبود عملکرد دستگاه گوارش بسیار مؤثرند. یک مشت پسته حدود ۱۰ درصد از نیاز به فیبر را تأمین می‌کند.

۸- کمک به مدیریت وزن

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف روزانه ۴۲ گرم پسته به مدت ۱۲ هفته اجازه افزایش وزن را نمی‌دهد.

۹- منبع غنی ویتامین B6

پسته همچنین حاوی سایر ویتامین‌های گروه B می‌باشد که دارای نقش کلیدی در عملکرد عصبی و تولید انرژی هستند. یک مشت پسته یک‌سوم از نیاز روزانه به ویتامین B6 را تأمین می‌کند.

۱۰- منبع آهن و روی گیاهی

این املاح همراه با محتوای پروتئین، پسته را به انتخابی مناسب برای گیاهخواران می‌کند. پسته دارای ۱/۲ میلی‌گرم آهن و ۰/۷ میلی‌گرم روی و ۶ گرم پروتئین در ۳۰ گرم است. توصیه می‌گردد برای تقویت جذب آهن گیاهی پسته همراه با غذاهای غنی از ویتامین C یا آبمیوه مرکبات مصرف گردد.

۱۱- کمک به کنترل گلوکز خون

مطالعات نشان می‌دهند مصرف پسته همراه با وعده‌های غذایی حاوی کربوهیدرات، می‌تواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد. همچنین این مطالعات نشان می‌دهند مصرف ۵۷ گرم پسته در روز سطح گلوکز و انسولین خون را کاهش می‌دهد.

۱۲- محافظت از چشم در برابر بیماری‌های چشم

پسته حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان لوتئین و زیگزانتین می‌باشد. تحقیقات نشان می‌دهند این آنتی‌اکسیدان‌ها خطر بیماری‌های وابسته به سن مانند ماکولار (آسیب به شبکیه چشم) را کاهش می‌دهند. محققان استرالیایی معتقدند مصرف یک تا دو وعده از مغزها در هفته خطر ابتلا به ماکولار را به میزان ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

۱۳- جلوگیری از دیابت و چاقی

نتایج مطالعات نشان می‌دهند مصرف متداول پسته در افراد چاق میزان تری گلیسیرید و وزن بدن را در مقایسه با یک خوراکی با قند زیاد، کاهش می‌دهد. مصرف متداول پسته به دلیل اندیس گلیسمیک پایین موجب کاهش سطح گلوکز و انسولین در خون می‌گردد؛ که این امر موجب بهبود و کنترل فعالیت متابولیکی بدن می‌گردد. پسته به دلیل محتوی فیبری، هضم آهسته و محتوی پروتئینی موجب ایجاد احساس سیری و در نتیجه جلوگیری از چاقی می‌گردد.

ارزش غذایی پسته		
در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۵۶۰	
پروتئین (گرم)	۲۰	۴۰٪
چربی (گرم)	۴۵	۶۹٪
کربوهیدرات (گرم)	۲۷	۹٪
فیبر (گرم)	۱۱	۴۴٪
قند (گرم)	۷/۷	
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۸۷	۵۸٪
ویتامین B6 (میلی گرم)	۱/۷	۸۵٪
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۱۶	۹٪
ویتامین A (IU)	۵۱۶	۱۰٪
فولات (mcg)	۵۱	
ویتامین E (میلی گرم)	۲/۸۶	۱۰٪
کلسیم (میلی گرم)	۱۰۵	۱۰٪
مس (میلی گرم)	۱/۳	۶۵٪
آهن (میلی گرم)	۳/۹۲	۲۲٪
منگنز (میلی گرم)	۱/۲	۶۰٪
منیزیم (میلی گرم)	۱۲۱	۳۰٪
فسفر (میلی گرم)	۴۹۰	۴۹٪
پتاسیم (میلی گرم)	۱۰۲۵	۲۲٪
سلنیوم (mcg)	۷	۱۰٪
روی (میلی گرم)	۲/۲	۱۵٪
مجموع استرول گیاهی (میلی گرم)	۴۲۷	

❖ ارزش غذایی مغز بادام

مغز بادام یک منبع عالی پروتئین است و دارای مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب مفید تک و چند غیراشباع می‌باشد. درصد بالای چربی غیراشباع مفید، همراه با محتوی آلفا توکوفرول (ویتامین E) موجب می‌گردد تا با مصرف مغز بادام کلسترول بد خون (LDL) و احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش یابند. مغز بادام همچنین دارای استرول گیاهی بتا سیتو استرول است که دارای اثرات سلامت بخش برای قلب می‌باشد. منیزیوم، فسفر و استرول‌های گیاهی فعال موجود در مغز بادام موجب ایجاد تعادل در رژیم غذایی سالم می‌گردند. حضور ترکیبات منحصر بفردی مانند اسیدهای چرب تک غیراشباع، فیتواسترول‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین E، فولات، کلسیم، منیزیوم، پتاسیم و مقادیر اندک سدیم نشان‌دهنده‌ی خواص سلامت بخش مغز بادام می‌باشند.

۱- منبع غنی از چربی‌های مفید

مغز بادام حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و با درصد بیش‌تری اسیدهای چرب تک غیراشباع به میزان ۶۶ درصد و میزان اندکی اسیدهای چرب اشباع به میزان ۷ درصد می‌باشد.

۲- منبع عالی ویتامین E

مغز بادام منبع بسیار غنی از ویتامین E می‌باشد و با مصرف روزانه ۳۰ گرم مغز بادام ۷۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین E تأمین می‌گردد. ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان قوی و به‌صورت محلول در چربی می‌باشد.

۳- حاوی استرول‌های طبیعی گیاهی

مغز بادام حاوی ۱۷۲ میلی‌گرم استرول گیاهی به ازای هر ۱۰۰ گرم می‌باشد. و از طریق کاهش باز جذب کلسترول در روده موجب کاهش سطح کلسترول خون می‌گردد.

۴- منبع غنی پروتئین گیاهی مخصوصاً آمینواسید آرژنین

در یک مشت مغز بادام معادل ۳۰ گرم حدود ۶ گرم پروتئین وجود دارد. آمینواسید آرژنین دارای نقش کلیدی در جلوگیری از لخته شدن خون و انسداد و بلوکه شدن رگ‌های خونی دارد.

۵- بهبود کلسترول خون

مصرف مغز بادام میزان کلسترول کل و کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف ۷۳ گرم مغز بادام در طول روز کلسترول بد خون (LDL) را به میزان ۱۰ درصد کاهش می‌دهد و مصرف یک مشت مغز بادام (معادل ۳۷ گرم) کلسترول بد را به میزان ۵ درصد کاهش می‌دهد. پوست بادام یک منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌های پلی فنولیک است و از اکسیداسیون کلسترول بد خون جلوگیری می‌کند. کلسترول اکسیدشده چسبند بوده و موجب بلوکه شدن شریان‌ها می‌گردد. این نقش پلی‌فنل‌ها دارای همبستگی با نقش آنتی‌اکسیدانی ویتامین E می‌باشد.

۶- کاهش تنش‌های اکسیداتیو و جلوگیری از پیری زودرس

۷- نقش ضدالتهابی

۸- مغز بادام منبع غنی از ریز مغذی‌ها

مغز بادام یک منبع قوی از ریزمغذی‌ها شامل ویتامین E، ریبولایوین (B2)، و املاح کلسیم، منیزیوم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و منگنز می‌باشد. مصرف روزانه ۳۰ گرم مغز بادام، میزان ۷۰ میلی‌گرم کلسیم و معادل با ۷ درصد از نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. مغز بادام یک منبع عالی از کلسیم برای افرادی که نمی‌توانند محصولات لبنی مصرف کنند بشمار می‌آید.

۹- منبع عالی از فیبر گیاهی

فیبرهای خوراکی موجود در مغز بادام برای بهبود عملکرد سیستم گوارشی بسیار مؤثرند. مصرف ۳۰ گرم مغز بادام ۱۰ درصد از نیاز بدن به فیبر را تأمین می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند بادام حاوی فیبر و کربوهیدرات‌های غیرقابل هضم تحت عنوان پری‌بیوتیک^۹ هستند که توسط باکتری‌های مفید و پروبیوتیک^{۱۰} موجود در روده مصرف و موجب افزایش جمعیت آن‌ها می‌گردد. از دیگر مزایای فیبر موجود در مغز بادام می‌توان به کاهش خطر توسعه بیماری‌های کرونر قلبی و دیابت اشاره کرد.

۱۰- بهبود کنترل گلوکز خون و پیشگیری از دیابت

محققان دریافتند مصرف مغز بادام بعد از یک وعده غذایی، موجب کاهش میزان افزایش قند خون می‌گردد. تحقیقات نشان می‌دهند هرچه میزان مغز بادام مصرفی بیش‌تر باشد میزان کاهش در اندیس گلیسمی نیز بیش‌تر خواهد بود. برای مثال مصرف ۹۰ گرم مغز بادام نسبت به مصرف ۳۰ گرم از آن، ۵۰ درصد بیشتر میزان قند خون را کاهش می‌دهد.

۱۱- مغز بادام منبع انرژی و درشت مغذی‌ها

مغز بادام منبع غنی فیبر و پروتئین بوده و همچنین دارای اندیس گلیسمیک پائین می‌باشد. هر یک از این عوامل موجب افزایش احساس سیری شده و میل به خوردن غذا را سرکوب می‌کند. مغز بادام به ازای هر ۱۰۰ گرم ۵۷۵ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. از جمله درشت‌مغذی‌های موجود در مغز بادام اسیدهای چرب تک و چند غیراشباع می‌باشند که علاوه بر تولید انرژی، دارای فواید سلامت بخش بسیاری برای بدن هستند. مغز بادام دارای ۲۱/۲ گرم پروتئین به ازای ۱۰۰ گرم می‌باشد که یک منبع غنی پروتئین گیاهی بحساب می‌آید. میزان قند موجود در مغز بادام ۳/۹ گرم در ۱۰۰ گرم می‌باشد که این میزان از قند سلامت بدن را به خطر نمی‌اندازد. همچنین مغز بادام حاوی ۱۲/۲۰ گرم فیبر خوراکی می‌باشد. دیواره سلولی گیاهی یک شبکه‌ی چند ملکولی شامل سلولز، همی سلولز، پکتین و ترکیبات غیرقندی است به همین دلیل منابع گیاهی، منابعی سرشار از فیبر خوراکی هستند.

^۹ Prebiotic
^{۱۰} Probiotic

ارزش غذایی مغز بادام		
در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه (%)		
انرژی (کیلو کالری)	۵۷۹	
پروتئین (گرم)	۲۱	۴۲ %
چربی (گرم)	۵۰	۷۷ %
کربوهیدرات (گرم)	۲۲	۷ %
فیبر (گرم)	۱۳	۵۲ %
قند (گرم)	۴/۴	
ریزمغذی ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۲۰۵	۱۴ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۱۳۷	۷ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۱/۱۳	۶۷ %
نیاسین (میلی گرم)	۳/۶۱۸	۱۸ %
فولات (mcg)	۴۴	
ویتامین E (میلی گرم)	۲۵/۶۳	۸۵ %
کلسیم (میلی گرم)	۲۶۹	۲۷ %
مس (میلی گرم)	۱/۰۳۱	۵۲ %
آهن (میلی گرم)	۳/۷۱	۲۱ %
منگنز (میلی گرم)	۲/۱۷۹	۱۰۹ %
منیزیم (میلی گرم)	۲۷۰	۶۸ %
فسفر (میلی گرم)	۴۸۱	۴۸ %
پتاسیم (میلی گرم)	۷۳۳	۱۶ %
سلنیوم (mcg)	۴/۱	۶ %
روی (میلی گرم)	۳/۱۲	۲۱ %
مجموع استرول گیاهی (میلی گرم)	۱۳۹	

❖ ارزش غذایی بادام‌هندی

مغز بادام‌هندی نیز همانند سایر مغزها از ارزش غذایی بالایی برخوردار است که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱- منبع غنی چربی‌های تک غیراشباع

چربی‌های تک غیراشباع موجود در بادام‌هندی ۶۳ درصد از کل چربی‌های آن را شامل می‌شود که این چربی‌ها دارای نقش کلیدی در سلامت قلب هستند.

۲- کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی

مصرف یک مشت بادام‌هندی معادل ۳۰ گرم به میزان پنج بار در هفته خطر بیماری‌های قلبی را ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

۳- منبع کربوهیدرات‌های با اندیس گلیسمی پائین

اندیس گلیسمی بادام‌هندی ۲۵ می‌باشد. اندیس گلیسمی پائین به کنترل سطح گلوکز و انسولین خون کمک کرده و خطر دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

۴- کمک به کنترل وزن

بادام‌هندی هرچند دارای میزان زیادی چربی است، اما تحقیقات نشان می‌دهند مصرف بادام‌هندی و سایر مغزها دارای یک BMI (شاخص توده بدنی) سالم هستند.

۵- منبع خوب از پروتئین‌های گیاهی

هر یک مشت بادام‌هندی معادل با ۳۰ گرم، میزان ۵ گرم پروتئین موردنیاز بدن را تأمین می‌کند. از این رو بادام‌هندی به دلیل محتوای آهن و روی یک منبع ایده آل برای تأمین پروتئین در افراد با رژیم گیاه‌خواری محسوب می‌گردد.

۶- حاوی آهن گیاهی

مصرف ۳۰ گرم بادام‌هندی ۱۲ درصد از نیاز روزانه به آهن را تأمین می‌کند. آهن موجود در منابع گیاهی به خوبی جذب نمی‌گردد از این رو جهت افزایش جذب آهن موجود در مغزها باید آن‌ها را همراه با مواد غذایی غنی از ویتامین C مانند کلم بروکلی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی سیترات مصرف نمود.

۷- منبع روی

شما می‌توانید میزان ۱۲ درصد از نیاز روزانه خود به روی را از طریق مصرف یک مشت بادام‌هندی تأمین نمایید. روی دارای نقش‌های متعددی در بدن می‌باشد، اما اختصاصاً دارای نقش کلیدی در سلامت پوست و مو، تولیدمثل و باروری و سلامت سیستم ایمنی نقش دارد.

۸- منبع منیزیوم

یک مشت بادام‌هندی حدود ۲۰ الی ۲۵ درصد از نیاز روزانه به منیزیوم را تأمین می‌کند، همچنین منیزیوم دارای یک نقش مهم در تولید انرژی می‌باشد.

۹- منبع مس

یک مشت بادام‌هندی (۳۰ گرم) ۲۰ درصد از نیاز روزانه به مس را تأمین می‌کند. مس یک بخش از آنزیم‌های مختلف موجود در بدن می‌باشد. مس به استفاده بدن از آهن، برای عملکرد سیستم عصبی، رشد استخوان‌ها و متابولیسم گلوکز مهم و ضروری می‌باشد. مس همچنین دارای یک نقش آنتی‌اکسیدانی می‌باشد که از غشاهای سلولی در برابر رادیکال‌های آزاد و بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

ارزش غذایی بادام‌هندی در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۵۵۳	
پروتئین (گرم)	۱۸	۳۶٪
چربی (گرم)	۴۴	۶۸٪
کربوهیدرات (گرم)	۳۰	۱۰٪
فیبر (گرم)	۳/۳	۱۳٪
قند (گرم)	۵/۹	
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۴۲	۲۸٪
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۴۱۷	۲۱٪
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۰۵۸	۳٪
ویتامین K	۳۴/۱	۴۳٪
فولات (mcg)	۲۵	
ویتامین E (میلی گرم)	۰/۹	۳٪
کلسیم (میلی گرم)	۳۷	۴٪
مس (میلی گرم)	۲/۱۹۵	۱۱۰٪
آهن (میلی گرم)	۶/۶۸	۳۷٪
منگنز (میلی گرم)	۱/۶۵	۸۳٪
منیزیوم (میلی گرم)	۲۹۲	۷۳٪
فسفر (میلی گرم)	۵۹۳	۵۹٪
پتاسیم (میلی گرم)	۶۶۰	۱۴٪
سلنیوم (mcg)	۱۹/۹	۲۸٪
روی (میلی گرم)	۵/۷۸	۳۹٪

❖ مغز گردو

مغز گردو از نظر شکل ظاهری شباهت زیادی به مغز انسان دارد. و به دلیل مواد مغذی‌ای که دارد به‌عنوان غذای مغز شناخته می‌شود. مغز گردو نه تنها دارای مواد مغذی و سودمند برای سلامتی می‌باشد بلکه طعم و بافت دلپذیر آن موجب می‌گردد که آن را به رژیم غذایی روزانه اضافه کنیم.

✓ منبع غنی از چربی‌های ضروری برای بدن

مغز گردو حاوی درصد بالایی از چربی‌های چند غیراشباع است (۷۲ درصد). میزان چربی اشباع مغز گردو بسیار اندک می‌باشد. مغز گردو یکی از منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ (آلفا لینولنیک اسید ALA) بشمار می‌آید. در ۱۰۰ گرم مغز گردو ۶۲۸۰ میلی‌گرم و در ۳۰ گرم و یک مشت از آن ۱۸۸۴ میلی‌گرم امگا ۳ وجود دارد. روزانه بدن ما به ۱۳۰۰ میلی‌گرم اسیدچرب امگا ۳ نیاز دارد. تحقیقات نشان می‌دهند مصرف ۳۷ گرم مغز گردو در روز خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

۱- بهبود سطح کلسترول خون

نتایج حاصل از ۱۳ مطالعه نشان می‌دهند مصرف روزانه ۴۰ تا ۱۰۰ گرم مغز گردو میزان کلسترول بد (LDL) و کلسترول کل را به دلیل اثر کلسترول خوب (HDL) کاهش می‌دهد.

۲- حفظ سلامت رگ‌های خونی

مصرف روزانه ۴۰ گرم مغز گردو، با اثرات التهابی ناشی از مصرف یک وعده غذایی چرب، و تاثیر بر روی رگ‌های خونی مقابله می‌کند. این اثر از سخت شدن و گرفتگی رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند.

۳- حاوی اسید آمینه آرژنین

موجب حفظ حالت کشسان و الاستیک رگ‌های خونی می‌گردد.

۴- منبع غنی آنتی‌اکسیدان

اسیدهای چرب چند غیراشباع موجود در مغز گردو مستعد اکسیداسیون می‌باشند اما گردو حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان می‌باشد که از آن محافظت می‌کند. مغز گردو حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌های مختلف شامل آلزیک اسید و پروآنتوسیانین می‌باشد که به ظرفیت بالای آنتی‌اکسیدانی آن کمک می‌کنند.

۵- منبع غنی پتاسیم و میزان سدیم اندک

همانند سایر مغزها، مغز گردو فقط دارای ۳ میلی گرم سدیم در ۱۰۰ گرم و ۴۵۰ میلی گرم پتاسیم در ۱۰۰ گرم می باشد. محتوی سدیم اندک و پتاسیم بالا دارای اثرات مفید بر روی فشارخون و سلامت قلب می باشد. یک ترکیب از اسیدهای چرب مفید چندغیراشباع، چربی های امگا ۳، ظرفیت آنتی اکسیدانی، محتوی فیبر و آرزنین به اضافه اثرات کاهش کلاسترول همه ی این موارد نقش مغز گردو در سلامت قلب را اثبات می کنند.

۶- منبع خوب پروتئین گیاهی

همانند سایر مغزها مغز گردو حاوی ۱۴ گرم پروتئین در ۱۰۰ می باشد. پروتئین دارای یک نقش کنترلی در اشتها می باشد از این رو به کنترل وزن کمک می نماید.

۷- اثر بر روی سلامت مغز

مغز گردو شبیه به مغز انسان است و همانند مغز انسان حاوی چربی های چندغیراشباع می باشد. از این رو می تواند غذای مغز باشد. اما آیا علوم از این عقیده حمایت می کنند. تحقیقات اولیه نشان داده اند عصاره مغز گردو دارای اثرات ضدالتهابی بر روی سلول های مغز انسان است.

ارزش غذایی مغز گردو در ۱۰۰ گرم		
	درصد نیاز روزانه	
انرژی (کیلو کالری)	۶۵۴	
پروتئین (گرم)	۱۵	۳۰ %
چربی (گرم)	۶۵	۱۰۰ %
کربوهیدرات (گرم)	۱۴	۵ %
فیبر (گرم)	۶/۷	۲۷ %
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۳۴۱	۲۳ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۵۳۷	۲۷ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۱۵	۹ %
نیاسین (میلی گرم)	۱/۱۲۵	۶ %
ویتامین k	۲/۷	۳ %
ویتامین C	۱/۳	۲ %
ویتامین E	۰/۷	۲ %
کلسیم (میلی گرم)	۹۸	۱۰ %
مس (میلی گرم)	۱/۵۸۶	۷۹ %
آهن (میلی گرم)	۲/۹۱	۱۶ %
منگنز (میلی گرم)	۳/۴۱۴	۱۷۱ %
منیزیم (میلی گرم)	۱۵۸/۰۰	۴۰ %
فسفر (میلی گرم)	۳۴۶	۳۵ %
پتاسیم (میلی گرم)	۴۴۱	۹ %
روی (میلی گرم)	۳	۲۱ %
سلنیوم	۴/۹	۷ %

❖ خواص و ارزش غذایی انجیر خشک

استفاده از انجیر خشک به همراه سایر مغزها یک فرآورده پرانرژی را فراهم می‌کند. انجیر خشک سرشار از فیبرهای رژیمی و ترکیبات با خواص آنتی‌اکسیدانی می‌باشد. انجیر به واسطه وجود فلاونوئیدها و فیبرهای رژیمی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. فیبرهای نامحلول موجود در انجیر یک لایه محافظتی را بر روی مخاط روده کوچک و بزرگ ایجاد می‌کنند و بدین ترتیب مانع از آسیب‌های مکانیکی ناشی از مدفوع به مخاط روده می‌گردند؛ بنابراین از بروز یبوست که از جمله عوامل سرطان کولون می‌باشد جلوگیری می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی موجود در انجیر باعث مهار استیل کولین استرازاها می‌شوند که این آنزیم‌ها در بروز بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و عدم تعادل نقش دارند، در واقع آنتی‌اکسیدان‌ها با مهار آسیب‌های اکسیداتیو در مغز که نقش مهمی در شناخت که به دلیل افزایش سن و یا بیماری‌های عصبی ایجاد می‌شوند از بروز آلزایمر پیشگیری می‌کنند. نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهند مصرف انجیر دارای اثرات مفید بر روی کنترل قند خون، سلامت پوست و کنترل روند پیری می‌باشد.

انجیر خشک یک منبع شگفت‌انگیز از مواد مغذی شامل پروتئین، کربوهیدرات، کلسیم، ویتامین K، پتاسیم، آهن و منیزیم است. از نظر میزان فیبرهای خوراکی، انجیر خشک بیشترین میزان فیبر را در بین میوه‌های خشک داراست. به دلیل محتوی چربی اندک از نظر میزان کالری، انجیر خشک دارای میزان کالری پایین است و از این رو برای رژیم‌های غذایی کم‌کالری مناسب است. از جمله مهم‌ترین خواص انجیر خشک شامل تقویت استخوان‌ها، کاهش فشارخون، بهبود هضم، کمک به کاهش وزن، کمک به مهار دیابت و سایر خواص تغذیه‌ای آن می‌باشد.

۱- مراقبت از پوست

ویتامین E، ویتامین C و کلسیم موجود در انجیر خشک نیازهایی غذایی پوست را برطرف می‌کنند. این ترکیبات فعال به‌عنوان آنتی‌اکسیدان موجب پاک‌سازی رادیکال‌های آزاد از پوست و از ایجاد لک و آسیب رسیدن به پوست جلوگیری می‌کنند. همچنین این ترکیبات حالت الاستیک و کشسانی پوست را حفظ کرده و باعث می‌شوند شما چند سال جوان‌تر به نظر برسید.

۲- استحکام استخوان‌ها

وجود املاح معدنی گوناگون در انجیر خشک موجب استحکام و متراکم شدن استخوان‌ها می‌گردد. با افزایش سن بدن املاح معدنی را از استخوان‌ها می‌گیرد این ضعف خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. میوه‌های خشک مانند انجیر می‌توانند تا حدودی این خطر را کاهش دهند.

۳- تنظیم فشار خون

وجود مقادیر زیاد پتاسیم در انجیر موجب می‌گردد که این محصول یک منبع عالی برای کاهش فشارخون بشمار بیاید. پتاسیم در واقع موجب گشادی رگ‌ها می‌گردد و استرس و فشار بر روی رگ‌ها و شریان‌های بدن را کاهش می‌دهد.

۴- تقویت سیستم ایمنی

۵- کاهش وزن

انجیر خشک منبع غنی از فیبرهای خوراکی بشمار می‌رود. مصرف این محصول موجب می‌گردد تا فرد مدت‌زمان زیادی احساس سیری کند، بنابراین از پرخوری جلوگیری و به کنترل وزن کمک می‌نماید. با توجه به میزان قند این محصول در مصرف آن باید اعتدال را رعایت کرد.

۶- پیشگیری از دیابت

درحالی‌که محتوی فیبر این محصول می‌تواند به تنظیم آزادسازی گلوکز و انسولین در خون کمک نماید اما غلظت بالای قند طبیعی موجود در آن باید موردتوجه قرار بگیرد، مخصوصاً اگر شما دیابت دارید.

ارزش غذایی انجیر خشک در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۲۵۰	
پروتئین (گرم)	۳/۳	۷ %
چربی (گرم)	۰/۹	۱ %
کربوهیدرات (گرم)	۶۴	۲۱ %
فیبر (گرم)	۹/۸	۳۹ %
ریزمغذی ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۰۸۵	۶ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۱۰۶	۵ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۰۸۲	۵ %
نیاسین (میلی گرم)	۰/۶۱۹	۳ %
فولات (mcg)	۹	
ویتامین k	۱۵/۶	۲۰ %
کلسیم (میلی گرم)	۱۶۲	۱۶ %
مس (میلی گرم)	۰/۲۸۷	۱۴ %
آهن (میلی گرم)	۲/۰۳	۱۱ %
منگنز (میلی گرم)	۰/۵۱۰	۲۶ %
منیزیم (میلی گرم)	۶۸/۰۰	۱۷ %
فسفر (میلی گرم)	۶۷	۷ %
پتاسیم (میلی گرم)	۶۸۰	۱۴ %
روی (میلی گرم)	۰/۵۵	۴ %

❖ ارزش غذایی تخمه آفتاب گردان

دانه‌های آفتاب گردان یک منبع سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین‌های گروه B، ویتامین E و املاح معدنی شامل سلنیوم، منیزیوم، آهن، فسفر، کلسیم، روی و همچنین پروتئین و چربی‌های مفید برای قلب هستند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند تخمه آفتاب گردان به دلیل ارزش غذایی که دارند برای سلامتی مفید هستند در ادامه به بررسی خواص و فواید تخمه آفتاب گردان می‌پردازیم.

۱- سلامت قلب و عروق

تخمه آفتاب گردان یک منبع غنی از ویتامین E محسوب می‌گردد که با توجه به خاصیت آنتی‌اکسیدانی از اکسید شدن کلسترول توسط رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند. کلسترول اکسید شده موجب سخت شدن دیواره رگ‌های خونی و از این رو موجب بلوکه شدن رگ‌ها می‌گردد. یک چهارم فنجان تخمه آفتاب گردان ۹۰ درصد از نیاز روزانه به تخمه آفتاب گردان را تأمین می‌کند.

۲- کاهش کلسترول

تخمه آفتاب گردان در بین مغزها و دانه‌ها از لحاظ میزان فیتواسترول و ترکیبات کاهنده‌ی کلسترول در صدر قرار می‌گیرد. این دانه‌ها حاوی چربی‌های تک و چند غیراشباع هستند که این چربی‌ها در کاهش میزان کلسترول بد مؤثرند. بعلاوه فیبرهای موجود در دانه آفتاب گردان می‌توانند میزان کلسترول را کاهش دهند.

۳- کمک به هضم

میزان بالای فیبرهای خوراکی در دانه‌های خام آفتاب گردان می‌توانند به هضم مواد غذایی و جلوگیری از یبوست کمک کنند.

۴- پیشگیری از سرطان

دانه آفتاب گردان حاوی میزان بالایی از ویتامین E، سلنیوم و مس می‌باشد که این ریزمغذی‌ها دارای نقش و خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. مطالعات نشان می‌دهند این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب سلولی که نهایتاً منجر به سرطان می‌شوند جلوگیری می‌کنند. در واقع این ترکیبات موجب مهار ترکیبات رادیکالی و ناپایدار می‌گردند. دانه آفتاب گردان به دلیل محتوای بالای فیتواسترول‌ها می‌تواند از برخی از سرطان‌های خاص جلوگیری نماید. آن‌ها حاوی ترکیبات خاصی تحت عنوان لیگنین هستند که از بروز سرطان‌های خاص جلوگیری می‌کند. به‌طور کلی این ترکیبات از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری و در نتیجه از سرطان‌های کولون، پروستات و پستان جلوگیری می‌کنند.

۵- سلامت و استحکام استخوان‌ها

دانه‌های آفتاب گردان غنی از منیزیوم هستند که این ماده معدنی همانند کلسیم در استحکام استخوان‌ها نقش دارد. بیشترین میزان مقادیر منیزیوم در بدن ما در استخوان‌ها و به‌منظور حفظ ساختار فیزیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مابقی منیزیوم در سطح استخوان‌ها قرار گرفته و در مواقع نیاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. دانه آفتاب‌گردان همچنین حاوی مس می‌باشد که دارای نقش ضروری در عملکرد آنزیم‌های مسئول ایجاد اتصالات عرضی بین کلاژن و الاستین می‌باشد. که این دو پروتئین دارای نقش اساسی در استحکام و انعطاف‌پذیری استخوان‌ها و مفاصل هستند.

۶- مفید برای اعصاب

منیزیوم موجود در دانه آفتاب‌گردان موجب آرامش اعصاب می‌گردد در واقع منیزیوم از هجوم کلسیم به درون سلول‌های عصبی و فعال شدن آن‌ها جلوگیری کرده و موجب آرامش اعصاب رگ‌های خونی و عضلات می‌گردد.

۷- سلامت ذهنی

دانه‌های آفتاب‌گردان دارای اثرات مثبت در جلوگیری از افسردگی هستند. آن‌ها حاوی تریپتوفان و اسیدهای آمینه ضروری می‌باشند که به تولید سروتونین کمک می‌کنند. سروتونین هورمون انتقال‌دهنده‌ی پیام عصبی می‌باشد. زمانی که سروتونین در بدن آزاد می‌شود موجب کاهش تنش و فشار عصبی می‌گردد، نهایتاً این موارد موجب آرام شدن مغز و افزایش آرامش بدن می‌گردد. کولین ترکیبی است که در دانه آفتاب‌گردان موجود است و باعث ترفیع و بهبود عملکرد حافظه می‌گردد. منیزیوم به کاهش حمله‌های میگرنی، پائین آوردن فشارخون و حمله‌های قلبی و خستگی کمک می‌کند. دانه آفتاب‌گردان همچنین حاوی مقادیر قابل توجهی پتاسیم است که به بالانس و متعادل کردن اثرات سدیم و کاهش فشارخون کمک کرده و بنابراین خطر فشارخون بالا را کاهش می‌دهد.

۸- خواص ضدالتهابی

ویتامین E موجود در دانه آفتاب‌گردان یک آنتی‌اکسیدان محلول در چربی می‌باشد این آنتی‌اکسیدان در سراسر بدن رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند که در غیر این صورت ساختارها و مولکول‌های حاوی چربی مانند، غشاهای سلولی، سلول‌های مغز و کلسترول آسیب می‌بینند. بنابراین ویتامین E دارای اثرات ضدالتهابی قابل توجهی بوده و موجب کاهش بیماری‌های التهابی مانند آسم، استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید می‌گردد.

۹- طعم آجیلی دلپذیر

دانه‌های آفتاب‌گردان دارای طعم آجیلی و بافتی ترد هستند که این موارد آن‌ها را دلپذیر می‌کند.

۱۰- ترویج و بهبود تشکیل سلول

دانه آفتاب‌گردان یک منبع خوب از فولیک اسید(فولات) می‌باشد. این ویتامین برای تولید DNA ضروری می‌باشد، که برای شکل‌گیری سلول جدید ضروری است. فولات یک بخش بسیار بااهمیت از رژیم غذایی زنان باردار به حساب می‌آید زیرا فولات موجب تشکیل طناب عصبی، وزن‌گیری، شکل‌گیری مناسب صورت، قلب، ستون فقرات و مغز نوزاد می‌گردد. ازاین‌رو دانه آفتاب‌گردان، جوانه‌ها برای دوران بارداری مفید هستند.

۱۱- سلامت سیستم ایمنی

روی یکی از ریزمغذی‌های ضروری بدن می‌باشد که می‌توان بخشی از نیاز روزانه بدن به آن را از طریق تخمه آفتاب‌گردان تأمین نمود. روی در کمک به بهبود زخم و همچنین در تقویت سیستم ایمنی مؤثر می‌باشد.

۱۳- تیامین و تولید انرژی

دانه آفتاب‌گردان حاوی تیامین یا ویتامین B1 می‌باشد. تیامین کاتالیزورها و آنزیم‌های بدن را برای انجام واکنش‌های شیمیایی و تولید انرژی از غذا تحریک می‌کند.

۱۴- محافظت و نگهداری از پوست

دانه‌های آفتاب‌گردان حاوی ماده معدنی مس می‌باشند که یک جزء ضروری برای سلامت پوست هستند. مس در بدن برای تولید ملانین مورد استفاده قرار می‌گیرد. ملانین رنگ‌دانه‌ی مسئول ایجاد رنگ پوست می‌باشد. تغذیه سالم یک پیش‌نیاز برای داشتن پوستی سالم است. همان‌طور که قبلاً نیز ذکر شد دانه‌های آفتاب‌گردان غنی از ویتامین E هستند که موجب محافظت از سلول‌های پوست در برابر آسیب‌های اکسیداتیو می‌شود.

۱۵- خواص ضد پیری

دانه‌های آفتاب‌گردان حاوی مواد مغذی ضروری هستند که به سلامت و شادابی پوست کمک می‌کنند. ویتامین E یکی از این مواد مغذی است که از آسیب‌های پوست در برابر نور خورشید جلوگیری کرده و همچنین از زخم شدن و چین‌وچروک پوست جلوگیری می‌کند. دانه‌ها همچنین حاوی بتا کاروتن هستند که حساسیت پوست شما به نور خورشید را کمتر می‌کنند. البته دانه آفتاب‌گردان حاوی سایر آنتی‌اکسیدان‌ها نیز می‌باشد که در کاهش روند پیری پوست مؤثر هستند.

۱۶- مبارزه با آکنه و سایر بیماری‌های پوستی

چربی‌های موجود در دانه آفتاب‌گردان یک منبع غنی از اسیدهای چرب ضروری مانند لینولئیک، اولئیک، پالمیتیک و استئاریک هستند، که در فرم‌دهی به کلاژن و الاستین کمک می‌کنند. بنابراین باعث می‌شوند پوست نرم و صاف به نظر برسد. همچنین این چربی‌ها دارای نقش ضدباکتریایی هستند که از پوست در برابر باکتری‌ها و بروز آکنه محافظت می‌کنند.

۱۷- آبرسان قوی (مرطوب‌کننده)

چربی‌های موجود در دانه آفتاب‌گردان به‌عنوان یک مرطوب‌کننده عالی عمل می‌کنند و به پوست کمک می‌نمایند تا رطوبت خود را حفظ کند. اسید لینولئیک دارای نقش کلیدی در مرطوب‌کنندگی است.

۱۸- تحریک رشد مو

روی موجود در دانه آفتاب‌گردان موجب تقویت رشد مو می‌گردد، هرچند مصرف بیش‌ازحد روی موجب ریزش مو می‌گردد. ویتامین E نیز از طریق افزایش گردش خون در پوست سر موجب تقویت رشد مو می‌گردد. مصرف بیش‌ازحد ویتامین E می‌تواند باعث ریزش مو شود.

۱۹- جلوگیری از کاهش مو

دانه‌های آفتاب‌گردان همچنین حاوی ویتامین B6 یا پیرویدوکسین هستند که نه تنها در جذب روی بلکه در جلوگیری از ریزش مو نیز مؤثر هستند. این خاصیت ویتامین B6 را می‌توان به نقش اکسیژن‌رسانی آن به پوست سر دانست. رنگ‌دانه پروتئینی ملانین مسئول ایجاد رنگ در موها است.

۲۰- آبرسانی به موها (مرطوب‌کننده)

دانه آفتاب‌گردان یک آبرسان طبیعی به موها می‌باشد. اسید چرب امگا ۶ موجود در دانه آفتاب‌گردان به جلوگیری از نازک شدن مو کمک می‌کند.

۲۱- جلوگیری از جوگندمی شدن موها (سیاه و سفید شدن)

دانه آفتاب‌گردان یک منبع غنی از مس می‌باشد. این ماده معدنی مسئول اعطای رنگ به موها می‌باشد و کمبود آن یکی از علل اصلی جوگندمی شدن موها است. مس در براقی و درخشانی موها نیز مؤثر است.

ارزش غذایی تخمه آفتاب گردان		
در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۵۸۴	
پروتئین (گرم)	۲۱	۴۲ %
چربی (گرم)	۵۱	۷۸ %
کربوهیدرات (گرم)	۲۰	۷ %
فیبر (گرم)	۱۲	۴۸ %
ریزمغذی ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۱/۴۸	۹۹ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۱/۳۴۵	۶۷ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۳۵۵	۲۱ %
نیاسین (میلی گرم)	۸/۳۳۵	۴۲ %
فولات (mcg)	۲۲۷	
ویتامین E (میلی گرم)	۳۵/۱۷	۱۱۷ %
کلسیم (میلی گرم)	۷۸	۸ %
مس (میلی گرم)	۱/۸	۹۰ %
آهن (میلی گرم)	۵/۲۵	۲۹ %
منگنز (میلی گرم)	۱/۹۵	۹۸ %
منیزیم (میلی گرم)	۳۲۵/۰۰	۸۱ %
فسفر (میلی گرم)	۶۶۰	۶۶ %
پتاسیم (میلی گرم)	۶۴۵	۱۴ %
سلنیوم (mcg)	۵۳	۷۶ %
روی (میلی گرم)	۵	۳۳ %

❖ ارزش غذایی تخمه کدو

دانه کدو با ظاهری کوچک اما یک منبع با ارزش از مواد مغذی است، مصرف تنها یک مشت از آن می‌تواند بخشی از نیاز بدن به چربی مفید غیراشباع، منیزیم و روی را تأمین نماید. از این رو دانه کدو دارای فواید سلامت بخش متنوعی شامل سلامت پروستات، محافظت در برابر برخی از سرطان‌ها و سلامت قلب و عروق اشاره کرد. تنوع آنتی‌اکسیدانی در دانه کدو نسبت به سایر منابع آنتی‌اکسیدانی منحصربه‌فرد می‌باشد.

۱- منبع غنی از مواد مغذی

دانه کدو منبع غنی از ریز و درشت مغذی‌ها به حساب می‌آید که آن را به یک میان وعده مناسب برای تمام گروه‌های سنی تبدیل کرده است.

۲- منبع غنی آنتی‌اکسیدان

یکی از آنتی‌اکسیدان‌های رایج در دانه کدو ویتامین E می‌باشد که در تمام فرم‌های متنوع خود یعنی آلفاتوکوفرول، گاماتوکوفرول، دلتاتوکوفرول، آلفا توکومنونول و گاماتوکومنونول در دانه کدو وجود دارد. دو فرم آخر اخیراً شناسایی شده‌اند. و دارای خواص منحصر بفردی می‌باشند. دانه کدو همچنین حاوی املاح معدنی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی مانند روی و منیزیم می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک موجود در دانه کدو در فرم‌های گوناگون شامل فنولیک اسید^{۱۱}، هیدروکسی بنزوئیک، کافئیک، کوماریک، فرولیک، پروتوکاتچین و وانیلیک اسید یافت می‌شوند. از سایر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه کدو می‌توان به لیگنان‌ها اشاره کرد. این تنوع، خواص آنتی‌اکسیدانی منحصربه‌فرد دانه کدو را ایجاد می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها موجب محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شوند.

۳- کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها

رژیم غذایی غنی از دانه کدو احتمال ابتلا به سرطان‌های معده، پروستات، سینه، ریه و روده را کاهش می‌دهد. مطالعات گوناگون نشان می‌دهند لیگنان موجود در دانه کدو دارای یک نقش کلیدی در پیشگیری و درمان سرطان سینه است.

۴- کمک به سلامت مثانه و پروستات

ترکیبات موجود در دانه کدو می‌توانند علائم هیپرپلازی خوش خیم پروستات (BPH) که در آن غده پروستات بزرگ شده و موجب بروز مشکل در دفع ادرار می‌گردد را کاهش دهند. در یک مطالعه بر روی ۱۴۰۰ مرد که دانه کدو مصرف می‌کردند نشان داد علائم این بیماری در آن‌ها کاهش یافت. همچنین نتایج تحقیقات نشان می‌دهند مصرف دانه کدو به‌عنوان مکمل غذایی موجب درمان علائم مثانه بیش فعال می‌گردد.

۵- منبع غنی منیزیوم

ماده معدنی منیزیوم در بیش از ۶۰۰ واکنش شیمیایی در بدن فعالیت دارد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به کنترل فشارخون، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، فرم‌دهی و استحکام استخوان‌ها و کنترل سطح قند خون اشاره کرد. دانه کدو منبع غنی از منیزیوم بشمار می‌رود و در ۱۰۰ گرم از آن ۵۹۰ میلی‌گرم منیزیوم وجود دارد.

۶- بهبود عملکرد قلب

دانه کدو منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، منیزیوم، روی و اسیدهای چرب غیراشباع می‌باشد که تمامی این موارد از طریق کاهش فشارخون بالا و کاهش سطح کلسترول خون می‌توانند به حفظ سلامت قلب کمک نمایند. در یک مطالعه بر روی ۲۵ زن در یک دوره سه ماه مشاهده گردید مکمل‌های حاوی روغن دانه کدو به میزان ۷ درصد فشارخون دیاستولیک را کاهش و کلسترول خوب (HDL) را به میزان ۱۶ درصد افزایش داد. همچنین در مطالعات دیگر نشان داده شد نیتریک اکسید حاصل از دانه کدو می‌تواند موجب سلامت قلب گردد. نیتریک اکسید موجب منبسط شدن شریان‌ها و رگ‌های خونی شده و در نتیجه موجب تسهیل جریان خون در رگ‌ها شده و از بلوکه شدن رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

۷- کمک به کاهش سطح قند خون

در یک مطالعه بر روی ۱۲۷۰۰۰ زن و مرد که دارای رژیم غذایی غنی از منیزیوم بودند نتایج نشان داد خطر ابتلا به دیابت نوع دو در مردان به میزان ۳۳ درصد و به میزان ۳۴ درصد در زنان کاهش یافت. توجه به این نکته حائز اهمیت می‌باشد که دانه کدو غنی از منیزیوم می‌باشد. فیبرهای خوراکی موجود در دانه کدو نیز می‌توانند در کاهش سطح قند خون مؤثر واقع شوند.

۸- منبع غنی از فیبر

دانه کدو یک منبع غنی از فیبر می‌باشد. رژیم غذایی غنی از فیبر می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی و پیشگیری از دیابت و چاقی منجر گردد.

۹- بهبود کیفیت اسپرم

کمبود روی در بدن می‌تواند منجر به کاهش کیفیت اسپرم و افزایش خطر ناباروری در مردان گردد از این رو دانه کدو یک منبع غنی از روی می‌باشد که می‌تواند موجب افزایش کیفیت اسپرم گردد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهند همچنین روی می‌تواند از آسیب اسپرم در شیمی‌درمانی و بیماری‌های خود ایمنی جلوگیری کند. مواد مغذی موجود در دانه کدو همچنین می‌توانند به بهبود سطح هورمون تستسترون کمک نمایند. تمام این عوامل می‌توانند سطح باروری و عملکرد تولیدمثل را به‌ویژه در مردان افزایش دهند.

۱۰- بهبود بد خوابی

اسیدآمینو تریپتوفان موجود در دانه کدو می‌تواند در بهبود بد خوابی مؤثر واقع گردد. روی که یکی از مواد معدنی موجود در دانه کدو می‌باشد می‌تواند به تبدیل تریپتوفان به سروتونین کمک نماید، در ادامه سروتونین به هورمون ملاتونین تبدیل

می‌گردد که این هورمون چرخه خواب را تنظیم می‌کند. برخی از مطالعات نیز معتقدند منیزیم نیز در بهبود خواب مؤثر است.

ارزش غذایی تخمه کدو		
در ۱۰۰ گرم		
نیاز روزانه (%)		
انرژی (کیلو کالری)	۴۴۶	
پروتئین (گرم)	۱۹	۳۸ %
چربی (گرم)	۱۹	۲۹ %
کربوهیدرات (گرم)	۵۴	۷ %
فیبر (گرم)	۱۸	۷۲ %
ریزمغذی ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۰۳۴	۲ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۰۳۷	۲ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۰۵۲	۳ %
نیاسین (میلی گرم)	۰/۲۸۶	۱ %
فولات (mcg)	۹	
کلسیم (میلی گرم)	۵۵	۶ %
مس (میلی گرم)	۰/۶۹۰	۳۴ %
آهن (میلی گرم)	۳/۳۱	۱۸ %
منگنز (میلی گرم)	۰/۴۹۶	۲۵ %
منیزیم (میلی گرم)	۲۶۲/۰۰	۶۶ %
فسفر (میلی گرم)	۹۲	۹ %
پتاسیم (میلی گرم)	۹۱۹	۲۰ %
روی (میلی گرم)	۱۰/۳۰	۶۹ %
مجموع استرول گیاهی (میلی گرم)	۰	

❖ خواص و ارزش غذایی تخمه هندوانه

دانه هندوانه از لحاظ محتوی کالری کم کالری اما سرشار از مواد مغذی و ضروری برای بدن است. دانه‌ی هندوانه دارای خواص سلامت بخش مهمی همچون بهبود سلامت قلب و عروق، بهبود سیستم ایمنی و کنترل سطح قند خون می‌باشد. املاحی مانند منیزیم، آهن، مس، فسفر و روی به وفور در دانه هندوانه یافت می‌شوند که این املاح در عملکردهای حیاتی بدن دارای نقش اساسی هستند. شاخص‌ترین ویتامین‌های موجود در دانه هندوانه ویتامین‌های گروه B و نیاسین هستند که به متابولیسم بدن کمک می‌نمایند. مطالعات نشان می‌دهند منیزیم از طریق کنترل متابولیسم کربوهیدرات‌ها و همچنین فیبر موجود در دانه هندوانه می‌توانند در کنترل بهتر قند خون و کاهش حساسیت بدن به انسولین مفید واقع گردند. وجود مقادیر قابل توجهی پروتئین در دانه هندوانه آن را به یک منبع مناسب برای رشد عضلات بدن تبدیل می‌نماید. وجود پروتئین، آهن، منیزیم و مس در دانه هندوانه آن را به یک منبع مناسب برای حفظ سلامت و شادابی موها تبدیل کرده است. پروتئین در رشد مو، منیزیم در استحکام تارهای مو و مس در ساخت رنگ‌دانه ملانین که عامل ایجاد رنگ مو به حساب می‌آید نقش دارند.

۱- محافظت از پوست

دانه هندوانه منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ و سایر چربی‌های مفید برای سلامت پوست می‌باشد. مصرف منظم دانه هندوانه می‌تواند موجب آبرسانی بهتر پوست شده و از آن در برابر لکه و تغییر رنگ محافظت می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در دانه هندوانه از ایجاد چین‌وچروک پوست مخصوصاً چین‌وچروک ناشی از افزایش سن جلوگیری می‌کند. علاوه بر این خاصیت کشسانی و ارتجاعی پوست را می‌توان با مصرف منظم دانه هندوانه افزایش داد. استفاده منظم از روغن هندوانه می‌تواند از گرفتگی منافذ پوست جلوگیری کرده و خطر ابتلا به آکنه را کاهش دهد.

۲- حفظ سلامت مو

وجود پروتئین، آهن، منیزیم و مس در دانه هندوانه آن را به یک منبع مناسب برای حفظ سلامت و شادابی موها تبدیل کرده است. پروتئین مهم‌ترین ترکیب در رشد موها به حساب می‌آید از این رو افراد دارای ریزش مو و افرادی که دارای موهای نسبتاً نازک هستند باید این درشت مغذی را به رژیم غذایی خود اضافه نمایند. منیزیم یکی از مهم‌ترین ترکیبات در ایجاد استحکام در تارهای مو است و از شکنندگی موها جلوگیری می‌کند. مس موجود در دانه هندوانه نیز در مکانیسم تولید رنگ‌دانه ملانین مؤثر است که عامل ایجاد رنگ مو به حساب می‌آید.

۳- رشد و نمو

پروتئین یکی از مهم‌ترین اجزای رژیم غذایی ما به حساب می‌آید، زیرا پروتئین‌ها از اسیدهای آمینه ضروری تشکیل شده‌اند که در تولید تمامی سلول‌ها و بافت‌های بدن نقش حیاتی دارند. دانه‌ی هندوانه حاوی اسید است. سایر اسیدهای آمینه نیز در دانه هندوانه وجود دارند که به روند رشد طبیعی و بهبود عملکرد سیستم‌های مختلف بدن کمک می‌کنند.

۴- درمان ناباروری

به‌غیراز کمک به تولید سلول‌های جدید و بافت‌ها، اسیدهای آمینه عناصری کلیدی در فعالیت جنسی و میل جنسی هستند. سطوح قابل توجهی از لیزین، گلوتامیک اسید و آرژنین می‌توانند باعث افزایش میل جنسی در مردان مبتلابه ناباروری یا ناتوانی جنسی شوند. برخی از کاروتنوئیدهای موجود در دانه هندوانه باعث افزایش تولید اسپرم می‌شوند و همچنین شانس تخمک‌گذاری برای بارداری را افزایش می‌دهند.

۵- افزایش سطح انرژی

میزان ۱۰۰ گرم دانه هندوانه حدود ۶۰۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند که بیشترین میزان کالری آن به دلیل حضور اسیدهای چرب آن می‌باشد. هرچند این اسیدهای چرب مفید هستند اما زیاده‌روی در مصرف این دانه موجب افزایش وزن می‌گردد.

۶- کنترل قند خون

تحقیقات نشان می‌دهند مصرف دانه هندوانه در کنترل بهتر قند خون و کاهش حساسیت بدن به انسولین مفید واقع می‌گردد. منیزیوم موجود در دانه هندوانه می‌تواند از طریق کنترل و تنظیم متابولیسم کربوهیدرات‌ها، موجب آزادسازی آهسته گلوکز در جریان خون گردد.

۷- کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL)

فیبر موجود در دانه هندوانه علاوه بر تعادل عالی اسیدهای چرب، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خطرناک LDL کمک نماید. کلسترول بد با تغییر فرم پلاک‌ها موجب افزایش خطر ابتلا به آترواسکلروز، حمله قلبی و سکته مغزی می‌گردد. از این‌رو افزایش سطح کلسترول خوب بهترین مزیت استفاده از دانه هندوانه می‌باشد.

۸- بهبود سیستم ایمنی

کارتونوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه B موجود در دانه هندوانه موجب بهبود پاسخ ایمنی و به حداقل رساندن فشار روی سیستم ایمنی می‌گردد. آنتی‌اکسیدان‌ها از طریق کاهش اثرات منفی رادیکال‌های آزاد موجب کاهش فشارهای اکسیداتیو شده و از بروز بیماری‌های مزمن از قبیل انواع سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.

۹- پیشگیری از پوکی استخوان

دانه هندوانه یک منبع غنی از املاح معدنی بشمار می‌آید. تنها با مصرف ۷۰ گرم دانه هندوانه ۱۰۰ درصد نیاز روزانه به منیزیوم بدن تأمین می‌گردد. علاوه بر این حضور مس، آهن، پتاسیم و منگنز می‌توانند به افزایش تراکم استخوان‌ها کمک کنند. که این امر خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش داده و موجب پایداری اسکلت بدن انسان در سنین میان‌سالی می‌گردد.

۱۰- بهبود عملکرد سیستم عصبی

ویتامین‌های گروه B دارای نقش اساسی در سلامت انسان هستند. ویتامین‌های گروه B شامل تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، پانتوتنیک اسید که همگی در دانه هندوانه یافت می‌شوند، می‌توانند به تنظیم متابولیسم بدن و بهبود عملکرد سیستم عصبی کمک کنند. این ویتامین‌ها ارتباط بین مغز و سیستم عضلانی بدن را برای عملکرد مطلوب بهبود می‌بخشد.

ارزش غذایی تخمه هندوانه		
در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۵۵۷	
پروتئین (گرم)	۲۸	۵۶ %
چربی (گرم)	۴۷	۷۲ %
کربوهیدرات (گرم)	۱۵	۵ %
ریزمغذی‌ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۱۹	۱۳ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۰۸۹	۴ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۱۴۵	۹ %
نیاسین (میلی گرم)	۳/۵۵۰	۱۸ %
فولات (mcg)	۵۸	
کلسیم (میلی گرم)	۵۴	۵ %
مس (میلی گرم)	۰/۶۸۶	۳۴ %
آهن (میلی گرم)	۷/۲۸	۴۰ %
منگنز (میلی گرم)	۱/۶۱۴	۸۱ %
منیزیم (میلی گرم)	۵۱۵/۰۰	۱۲۹ %
فسفر (میلی گرم)	۷۵۵	۷۶ %
پتاسیم (میلی گرم)	۶۴۸	۱۴ %
روی (میلی گرم)	۱۰/۲۴	۶۸ %

❖ ارزش غذایی نخودچی و کشمش

نخودچی و کشمش یک میان وعده فوق العاده برای کودکان، دانش آموزان و افراد در محیط‌های کاری است. قند موجود در کشمش موجب رساندن گلوکز به سلول‌های مغز شده و یادگیری و تمرکز را بهبود می‌بخشد. پروتئین موجود در نخودچی بخشی از نیاز روزانه بدن به پروتئین را تأمین می‌نماید. وجود مقادیر قابل توجه فیبر در کشمش و نخودچی موجب بهبود هضم و عملکرد دستگاه گوارش شده و همچنین بازجذب کلسترول از روده را کاهش می‌دهد. حضور ترکیبات پلی فنولیک و آنتی اکسیدانی در کشمش روند پیری را کاهش داده و از بروز سرطان پیشگیری می‌کند. کشمش از جمله مواد غذایی موثر در کاهش فشار خون بدلیل حضور الکترولیت پتاسیم می‌باشد. نخودچی دارای مقادیر قابل توجهی از ریزمغذی‌ها شامل ویتامین‌های گروه B و املاح معدنی می‌باشد که دارای نقش کلیدی در بدن می‌باشند. مصرف همزمان کشمش سبز و نخودچی علاوه بر ارزش غذایی بالا، طعم دلپذیر طبیعی را نیز در دهان ایجاد می‌کند.

❖ ارزش غذایی کشمش مویز

به حبه‌های درشت خشک شده انگور سیاه، مویز گفته می‌شود. این نوع خشکبار در واقع از نظر شکل ظاهری و رنگ آن با کشمش متفاوت، ولی از نظر خواص تا حدود زیادی شبیه به آن است. ترکیبات سیاه یا قرمز رنگ موجود در مویز از نوع آنتوسیانین و پلی فنولیک هستند که با نقش آنتی اکسیدانی از بروز سرطان و آلزایمر پیشگیری می‌کنند. از دیگر خواص مهم مویز می‌توان به اثرات ضد درد، ضد آلرژی، ضد باکتری و اثرات محافظت‌کنندگی از کبد، قلب و سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. ریزمغذی‌ها و ترکیبات موجود در مویز آن را به یک میان وعده مناسب برای کودکان، مادران شیرده و دانش‌آموزان تبدیل کرده است. از جمله املاح معدنی موجود در مویز می‌توان به آهن، مس فسفر و پتاسیم اشاره کرد.

ارزش غذایی کشمش مویز در ۱۰۰ گرم		
درصد تأمین نیاز روزانه		
انرژی (کیلو کالری)	۲۹۹	
پروتئین (گرم)	۳/۱	۶ %
چربی (گرم)	۰/۵	۱ %
کربوهیدرات (گرم)	۷۹	۲۶ %
فیبر (گرم)	۳/۷	۱۵ %
ریزمغذی‌ها		
تیامین (B1) (میلی گرم)	۰/۱۰۶	۷ %
ویتامین B6 (میلی گرم)	۰/۱۷۴	۹ %
ریبوفلاوین (میلی گرم)	۰/۱۲۵	۷ %
نیاسین (میلی گرم)	۰/۷۶۶	۴ %
فولات (mcg)	۵	
ویتامین k	۳/۵	۴ %
ویتامین C	۲/۳	۴ %
کلسیم (میلی گرم)	۵۰	۵ %
مس (میلی گرم)	۰/۳۱۸	۱۶ %
آهن (میلی گرم)	۱/۸۸	۱۰ %
منیزیم (میلی گرم)	۳۲/۰۰	۸ %
فسفر (میلی گرم)	۱۰۱	۱۰ %
پتاسیم (میلی گرم)	۷۴۹	۱۶ %
روی (میلی گرم)	۰/۲۲	۱ %

❖ ارزش غذایی توت خشک

توت خشک دارای مقادیر فراوانی فیبر گیاهی می‌باشد، فیبر موجود در توت خشک علاوه بر بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از طریق کاهش کلسترول بد، خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را نیز کاهش می‌دهد. فیبر گیاهی با ایجاد احساس سیری در مدت طولانی‌تر در کنترل وزن نیز دارای نقش موثری است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین‌ها، رزوراترول و ویتامین C (سه برابر پرتقال) موجود در توت خشک با مهار رادیکال‌های آزاد موجود در بدن خطر بروز انواع سرطان را کاهش می‌دهند. این ترکیبات همچنین روند پیری را کندتر می‌کنند. توت خشک حاوی مقادیر قابل توجهی پروتئین است بنابراین می‌توان از توت خشک به‌منظور تأمین بخشی از پروتئین مورد نیاز روزانه استفاده کرد. توت خشک حاوی مقادیر قابل توجهی آهن و کلسیم می‌باشد، آهن در ساختار گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن‌رسانی به سراسر بدن را انجام می‌دهند، نقش دارد. از این‌رو مصرف توت خشک در خون‌سازی موثر واقع می‌گردد. کلسیم نیز در ساختار استخوان‌ها و دندان‌ها حضور دارد و مصرف مقادیر کافی از آن خطر بروز پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.

ارزش غذایی توت خشک		
در ۱۰۰ گرم		
		نیاز روزانه (%)
انرژی (کیلو کالری)	۳۴۹	
پروتئین (گرم)	۱۴	۲۸ %
چربی (گرم)	۰/۴	۱ %
کربوهیدرات (گرم)	۷۷	۲۶ %
فیبر (گرم)	۱۳	۵۲ %
ریزمغذی‌ها		
کلسیم (میلی گرم)	۱۹۰	۱۹ %
آهن (میلی گرم)	۶/۸	۳۸ %
سدیم (میلی گرم)	۲۹۸	۱۳ %