

آجیل شب یلدا

جشن شب یلدا به عنوان یکی از آیین‌های باستانی ایرانی شناخته می‌شود که در شب آخر پاییز برگزار می‌گردد. این مراسم هم مانند هر مراسم سنتی دیگری پذیرایی خاص خود را دارد. میوه‌های زمستانی و آجیل شب یلدا پذیرایی اصلی در این شب بلند پاییزی و البته بلندترین شب سال است. ممکن است این سوال پیش آید که آجیل شب یلدا چه تفاوتی با آجیل عید نوروز می‌تواند داشته باشد. با ما همراه باشید تا متوجه علت تفاوت این آجیل‌ها بشوید.



مراسم شب یلدا شامل چه برنامه‌هایی است؟

اهمیت شب یلدا در فرهنگ ما ایرانی‌ها کمتر از مراسمی نظیر عید نوروز و چهارشنبه سوری نیست. در واقع، شب یلدا در فرهنگ باستانی ایران نماد پیروزی نور بر تاریکی و آغاز خلقت محسوب می‌شود. شب یلدا را با عنوان شب چله نیز به کار می‌برند که عنوان شب چله به فرهنگ ما نزدیک‌تر است. در شب چله همه افراد یک خانواده یا طایفه در منزل بزرگ خانواده جمع شده و بلندترین شب سال را جشن می‌گیرند. برای گذراندن طولانی‌ترین شب سال در کنار عزیزان باید بهترین پذیرایی را فراهم نمود. یلدا شروع زمستان است و زمینه را برای دورهمی خوردن میوه‌های خوشمزه زمستانی نظیر انار و پرتقال فراهم می‌سازد. آجیل شب چله هم که شامل آجیل چهار مغز (ترکیب پسته، فندق، بادام هندی، بادام درختی) و خشکبار است، از ضروریات جشن شب یلدا به حساب می‌آید.



فهرست مطالب

[مراسم شب یلدا شامل چه برنامه‌هایی است؟](#)

[آجیل شب یلدا چه تفاوتی با آجیل عید نوروز دارد؟](#)

[خواص آجیل شب یلدا چیست؟](#)

آجیل شب یلدا چه تفاوتی با آجیل عید نوروز دارد؟

آجیل شب یلدا نیز مانند آجیل عید نوروز از انواع و اقسام مغزها و دانه‌ها نظیر پسته، فندق، کشمش، تخمه و مانند آن‌ها تشکیل می‌شود. اما تفاوت اصلی آجیل شب چله با آجیل‌های دیگر در شیرینی آن است. در واقع، در ترکیب این آجیل از دانه‌ها، میوه‌ها و برگ‌های شیرین هم استفاده می‌شود.

برگ زردآلو، توت خشک، کشمش، برگ قیسی، مویز و انجیر خشک از جمله موادی هستند که در آجیل شب یلدا استفاده می‌شوند. ناگفته نماند آجیل‌های شیرین دیگر نیز وجود دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به آجیل چهارشنبه سوری و آجیل مشکل گشا اشاره نمود.

خواص آجیل شب یلدا چیست؟

انواع مغزها و دانه‌هایی که در ترکیب آجیل به کار می‌روند، ارزش‌های غذایی و خواص ویژه‌ای دارند. خشکبار به کار رفته در این نوع آجیل نظیر توت خشک، انجیر خشک و انواع برگ‌ها نیز دارای ارزش غذایی بالایی هستند. خواص برخی از اصلی‌ترین

ترکیبات آجیل شب یلدا در ادامه آمده است. فراموش نکنید که این خواص تنها در صورتی اهمیت پیدا می کنند که مصرف آن ها همیشگی بوده و تنها به شب یلدا ختم نگردد.



پسته؛ مغزی سرشار از آهن

پسته یکی از مغزهای اصلی آجیل است که خواص ویژه ای دارد. آهن بالای این دانه خوشمزه برای رفع کم خونی بسیار مناسب است. مصرف پسته می تواند به سوخت و ساز بدن و کنترل وزن، کنترل دیابت و حفظ سلامتی چشم ها کمک نماید.

گردو؛ مغزی سرشار از مس و امگا ۳

گردو یکی از مقوی ترین و پرمصرف ترین دانه ها در بین ترکیبات آجیل شب یلدا است. این نوع میوه به عملکرد بهتر مغز کمک کرده و سلامتی قلب را تضمین می کند. گردو با مقادیر بالای آنتی اکسیدانی که دارد سد محکمی در برابر ابتلا به انواع سرطان ایجاد می سازد.

فندق؛ منبع آنتی اکسیدان

مغز دوست داشتنی و خوش طعم فندق یکی دیگر از مغزهای اصلی در ترکیب آجیل شب یلدا و نوروز است. از خواص غذایی این مغز آجیلی می توان به حجم بالای آنتی اکسیدان آن اشاره کرد. تقویت کردن مغز و حفظ سلامت و شادابی موها و پوست از ویژگی های بارز میوه فندق به حساب می آیند.

توت خشک؛ میوه ای خون ساز

توت خشک از اجزای اصلی آجیل شب چله است؛ زیرا به شیرینی آجیل کمک می کند. از طرفی، این میوه خوشمزه دارای سطح بالایی از آهن و پروتئین است. به همین دلیل، در بالا بردن سطح انرژی و خون سازی نقش مهمی می تواند داشته باشد.

کشمش؛ یک منبع غذایی کامل

فلزهای مفید به همراه ویتامین‌های گروه B مورد نیاز بدن در کشمش یافت می‌شوند. کشمش به واسطه داشتن پتاسیم، آهن و کلسیم در حفظ سلامت بدن نقش اساسی خواهد داشت. همچنین، سطح بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در این عضو آجیلی شیرین، خواص ضد سرطانی قوی ایجاد کرده و از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند. برای افراد دیابتی مصرف کشمش می‌تواند قند خون را کنترل نماید.

انجیر خشک؛ تامین کننده آهن، فیبر و ویتامین

انجیر خشک یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های خشک شده در آجیل شب یلدا به حساب می‌آید. انجیر به دلیل داشتن حجم بالایی از فیبر می‌تواند از بروز یبوست جلوگیری کند. همچنین، با وجود ویتامین‌های گروه B، منیزیم، پتاسیم، آهن و مس یک تقویت کننده خوب برای سیستم ایمنی بدن به شمار می‌رود. خوردن انجیر در فرد احساس سیری به وجود آورده و به هضم غذا نیز کمک خواهد کرد.



بادام هندی؛ ضد سرطان و حافظ سلامت پوست

دانه خوشمزه دیگری که معمولاً در آجیل شب یلدا به کار می‌رود، بادام هندی است. بادام هندی علاوه بر زیبایی بخشیدن به ظاهر آجیل، ارزش غذایی آن را نیز به طور قابل توجهی بالا می‌برد. از خواص بادام هندی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- جلوگیری از سنگ صفرا
- بهبود دردهای میگرنی
- حفظ سلامت پوست

- ایجاد ایمنی در برابر انواع سرطان نظیر سرطان کبد، روده بزرگ و پروستات

بهترین فروشگاه برای خرید آجیل شب یلدا

کیفیت آجیل شب یلدا و تازگی مغزها یکی از نکات مهمی است که باید در هنگام خرید آنها مورد توجه قرار بگیرد. بدون شک خرید از یک فروشگاه معتبر و مطمئن می‌تواند بخش بزرگی از این نگرانی را رفع کند. **فروشگاه آجیل و خشکبار ماهتیس** یکی از معتبرترین فروشگاه‌های فعال در این زمینه است. شما می‌توانید بهترین و با کیفیت ترین انواع آجیل را از این فروشگاه خریداری کنید.

برای برقراری ارتباط با مسئولین فروشگاه ماهتیس می‌توانید با شماره تلفن‌های ۰۲۱۶۶۸۶۳۶۸۸ و ۰۹۱۲۴۵۷۷۱۳۶ تماس حاصل نمایید. همچنین، جهت اطلاع از انواع مختلف آجیل موجود در فروشگاه نیز می‌توانید اینستاگرام `mahtisa_nuts` را دنبال کنید.

کلمه کلیدی: آجیل شب یلدا

منابع:

- 1) <https://zarbarnuts.com/blog/%D8%A2%D8%AC%DB%8C%D9%84-%D8%B4%D8%A8-%DB%8C%D9%84%D8%AF%D8%A7/>
- 2) <https://7maghz.com/nuts-of-yalda-night/>