

آیا آجیل چاق کننده است؟

یکی از نگرانی هایی که اکثر افراد هنگام مصرف آجیل دارند این است که آیا مصرف آن باعث اضافه وزن و چاقی می شود؟ مغزیجات در کنار فواید زیادی که دارند، منبع غنی از چربی و کالری هستند بنابراین این دغدغه برای افراد به وجود می آید آیا آجیل چاق کننده است؟

برخی افراد ادعا می کنند مصرف آجیل باعث چاقی می شود اما تحقیقات نشان داده است، خوردن این میان وعده باعث کاهش وزن نیز می شود. درست که آجیل مقدار بالایی کالری دارد اما از آن جایی که سرشار از فیبر و پروتئین است باعث می شود شما در طول روز کم تر احساس گرسنگی کنید و مواد خوراکی چاق کننده دیگر را کمتر مصرف کنید. هم چنین مصرف مغزیجات، اشتهای شما را برای خوردن وعده های غذایی اصلی کاهش می دهد.



نتیجه تحقیقات علمی نشان می‌دهد مصرف منظم آجیل ارتباطی با چاقی و اضافه وزن ندارد. علاوه بر این مشاهده شده است که در بسیاری از موارد آجیل باعث کاهش وزن افراد شده است. مهم ترین دلیل آن این است که این افراد رژیم غذایی سالم تری دارند.

در موارد زیادی مشاهده شده است که مصرف مغزیجات، مقدار کالری سوزی را در حالت استراحت افزایش می‌دهد. فیبر زیاد موجود در آجیل، باعث می‌شود بخش عمده ای از آن در روده هضم نشود و چربی آن توسط مدفوع دفع شود. تحقیقات نشان می‌دهد بعد از خوردن آجیل، دفع چربی بدن، 5 تا 20 درصد افزایش می‌یابد. به همین خاطر مصرف آجیل برای کاهش وزن مفید است.

انواع آجیل چاق کننده

در ادامه مواد آجیل را به ترتیب کالری بالایی که دارد دسته بندی می‌کنیم. در مغزیجات، پسته و فندق بیشترین کالری را دارند به همین خاطر به آن ها آجیل چاق کننده گفته می‌شود. بعد از پسته و فندق، بادام زمینی نیز از آجیل های چاق کننده است.

پسته

پسته از مغزیجات پر کالری است که در مهمانی ها زیاد از آن استقبال می‌شود. پسته علی رغم کالری بالایی که دارد برای معده و کبد مفید است و ذهن را تقویت می‌کند. اگر اسهال و سرفه خسته شده‌اید پسته می‌تواند برای شما مفید باشد. پسته خام مقدار زیادی ویتامین و مواد مغذی دارد به همین خاطر مصرف آن برای کودکان، ورزشکاران و خانم های باردار زیاد توصیه می‌شود. پسته برای درمان کم خونی نیز بسیار مفید است. در کنار خاصیت هایی که گفته شد مصرف بی رویه آن منجر به چاقی می‌شود.



فندق

فندق در بین مغزیجات بسیار محبوب است و خواص زیادی دارد. فواید فندق عبارت است از:

- جوان سازی پوست
- تقویت عملکرد مغز
- مبارزه با سرطان

فندق سرشار از چربی‌های سالم با اسیدهای چرب اشباع نشده است. مصرف چربی‌های اشباع نشده مفید است زیرا کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. یکی از مواد موجود در روغن فندق، اسید اولئیک است که کلسترول خون را کاهش می‌دهد و برای تنظیم قند خون مفید است. فندق کالری بالایی دارد و برای افزایش وزن می‌تواند مفید باشد.

بادام زمینی

یکی دیگر از آجیل های چاق کننده، بادام زمینی است. بادام زمینی سرشار از انرژی است و برای کسانی که زیاد فعالیت می کنند مفید است. بادام زمینی مانند سایر مغزجات باعث می شود ساعت ها احساس سیری کنید و اشتهاهی برای خوردن غذا نداشته باشید. مصرف زیاد بادام زمینی در صورتی که تحرک نداشته باشید منجر به چاقی میشود.



چاق شدن صورت با آجیل

یکی از کم خطرترین راهها برای لاغری و جوان سازی صورت، آجیل است. مصرف متعادل آجیل باعث جوان سازی، چاق شدن صورت و گونه می شود. اگر می خواهید گونه داشته باشید و صورتتان چاق شود توصیه می شود روزانه در حد متعادل آجیل مصرف کنید. آجیل مقدار زیادی پروتئین، ویتامین و آنتی اکسیدان دارد.

هر روزبادام، پسته، فندق، گردو را با دو عدد خرما مخلوط کنید و به شکل خمیری نرم درآورید. به جای خرما از شیره خرما هم می توانید استفاده کنید. خمیر را به شکل دانه های کوچک و گرد تهیه کنید و روزانه حدود 5 تا 10 عدد از آن را میل کنید. بعد از گذشت چند روز شاهد چاق شدن صورت خود خواهید بود.

آجیل، از میوه های خشک و غذاهای سالم است که فواید زیادی دارد اما در مصرف آن باید معتدل بود زیرا مصرف زیاد آن به دلیل کالری زیادی که دارد می تواند عوارضی به همراه داشته باشد. به طور مینگین روزانه باید 50 گرم مغزی که معادل 20 الی 25 مغز می باشد مصرف کنید. هر قاشق میوه خشک مانند: کشمش؛ توت؛ انجیر خشک دارای 60 کالری است.

چنان چه اعتدال را در مصرف آجیل رعایت کنید نه تنها منجر به چاقی نمی شود بلکه مقداری زیادی از پروتئین؛ اسیدهای چرب مفید؛ ویتامین های محلول در چربی و کلسیم بدن را تأمین می کنید. در کنار مصرف آجیل، انجام ورزش های هوازی نیز برای چربی سوزی و لاغری مفید است. هر روز پیاده روی کنید و ورزش های مفید انجام دهید.

خشکبار ماهتسیا یکی از مرغوب ترین خشکبارهای ایران است که انواع آجیل های مرغوب را می توانید از این مغازه خریداری کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به آدرس پیج اینستاگرام یا شماره های درج شده تماس بگیرید.

اینستاگرام: https://www.instagram.com/mahtisa_nuts/?hl=en

شماره تماس: 09124577136-02166863688

