

## 10 خاصیت شگفت انگیز آجیل

آجیل از مواد خوراکی است که کالری زیادی دارد و اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مغزیجات از خشکبارهایی هستند که مصرف آن از دیرباز در فرهنگ ایرانی ها بوده است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که روزانه آجیل و مواد مغذی مصرف می‌کنند طول عمر بیشتری نسبت به سایر افراد دارند زیرا آجیل از بسیاری از بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌کند.

### فواید آجیل

آجیل دارای مواد مغذی است و فواید زیادی دارد. در ادامه 10 مورد از فواید آجیل را برای شما نام می‌بریم.



### خطر ابتلا به سندروم متابولیک را کاهش می‌دهد

مصرف مناسب آجیل خطر ابتلا به سندروم متابولیک، مانند فشار خون بالا یا کلسترول بالا را کاهش می‌دهد. براساس تحقیقی که روی 1200 نفر انجام شد، مشاهده شد افرادی که رژیم مدیترانه ای دارند و روزانه 30 گرم آجیل مصرف می‌کنند کمتر به سندروم متابولیک مبتلا می‌شوند. مصرف آجیل برای

پیشگیری از این بیماری، تأثیر بیشتری از یک رژیم کم چربی یا رژیم مدیترانه ای همراه با روغن زیتون دارد.

### خطر ابتلا به قند خون بالا را کاهش می دهد

مصرف مناسب آجیل در طی روز، قند خون را در سطح مناسبی قرار می دهد. آجیل‌ها دارای کربوهیدرات پایینی هستند بنابراین مصرف آن قند خون شما را بالا نمی‌برد. اگر دیابت دارید می توانید آجیل مصرف کنید اما توصیه می‌شود آجیل شیرین در رژیم غذایی خود قرار ندهید.



### منبع غنی از مواد مغذی است

آجیل منبع غنی از مواد غذایی و ویتامین‌ها است. از مواد غذایی آجیل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرچنین

- ویتامین هایی مانند: آ، ب . ای
- پتاسیم
- چربی تک غیر اشباع و چربی چند غیر اشباع
- منیزیم
- کلسیم
- نشاسته
- آهن
- فیبر غذایی
- اسید چرب امگا3
- السترول های گیاهی

### التهاب های بدن را کاهش می دهد

آجیل از مواد مغذی است که خاصیت ضد التهابی قوی دارد. بدن برای دفاع از خود در برابر آسیب ها و عوامل تولید بیماری دچار التهاب می شود. بر اساس تحقیقی که روی افرادی که رژیم مدیترانه ای دارند انجام شد، مشخص شد احتمال ابتلا به التهاب در این افراد 35 تا 90 درصد کمتر است.



### سرشار از فیبر سودمند است

آجیل سرشار از فیبر است. فیبر ماده غذایی با ارزشی است. این ماده برای سلامت بدن مفید است و باکتری که در روده بزرگ وجود دارد هضم آن را انجام می‌دهد. مصرف مغزیجات، باکتری‌های سالم روده را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن را کاهش می‌دهد. مصرف آجیل باعث می‌شود شما احساس سیری کنید و روزانه کالری کمتری مصرف کنید. از بین مغزیجات، بادام بیشترین میزان فیبر را دارد.

### با آجیل احتمال سکته قلبی کنید کاهش می‌یابد

مصرف مغزیجات از آن جایی که التهاب و کلسترول را کاهش می‌دهد، عملکرد عروق خونی را بهتر می‌کند. به همین دلیل خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش می‌دهد. اشخاصی که بیماری‌های قلبی عروقی دارند توصیه می‌شود از آجیل شور استفاده نکنند زیرا کلسترول و فشار خون را بالا می‌برد.



## آنتی اکسیدان قوی دارد

در مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم، معمولاً آنتی اکسیدان زیادی وجود ندارد به همین خاطر توصیه می‌شود حتماً آن را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. مغزیجات حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند به همین دلیل احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.

## چربی آن غیر اشباع است

چربی آجیل از نوع تک غیر اشباع MUFA یا چند غیر اشباع PUFA است به همین خاطر برای هضم، کبد را درگیر نمی‌کند. هم چنین منجر به تولید چربی‌های مضر در بدن مانند چربی‌های شکمی نمی‌شود. مغزیجات سرشار از امگا 3 هستند. امگا 3 جزء چربی‌های چند غیر اشباع است.



## منجر به افزایش هوش می‌شود

مصرف مغزیجات از جمله: پسته، بادام هندی، فندق، بادام درختی عملکرد سلول‌های مغز را بهبود می‌بخشد و منجر به افزایش هوش می‌شود.

## برای درمان بیماری های گوارشی مفید است

از دیگر فواید آجیل می توان به درمان بیماری های گوارشی اشاره کرد. از آن جایی که مغزها گرم و خشک اند، مصرف آن با عسل برای درمان بیماری های گوارشی مانند سردی معده مفید است. متخصصان طب سنتی عقیده دارند مصرف مغزیجات می تواند برای درمان رفلاکس معده مفید باشد و آن را تسکین دهد.

علاوه بر موارد گفته شده، فواید دیگر آجیل عبارت است از:

- بهبود یبوست
- رفع اسهال
- سلامت پوست
- بهبود کبد چرب

## فواید آجیل در دوران بارداری

تحقیقات نشان داده است مصرف مغزیجات در دوران بارداری باعث بهبود رشد عصبی و روانشناختی جنین می شود. کودکانی که مادرشان در دوران بارداری، آجیل مصرف می کنند هوش بالاتر و حافظه بهتری دارند. علت این موضوع این است که مصرف آجیل در دوران بارداری، باعث تجمع اسیدهای چرب در قسمت جلویی مغز جنین می شود. علاوه بر افزایش ضریب هوشی مصرف مغزیجات در دوران بارداری، مزایای طولانی مدتی برای رشد حرکتی و شناختی جنین دارد. برترین مغزها در دوران بارداری عبارتند از:

- فندق
- پسته خام
- بادام هندی
- گردو
- مویز

## فواید آجیل برای کودکان

بعد از 6 ماه توصیه می‌شود در کنار شیر به کودک مواد مغذی دهید تا نیازهای کودک تأمین شود. مصرف مغزیجات باعث رشد جسمی و ذهنی کودک می‌شود. علاوه بر آن انرژی لازم را برای کودک تأمین می‌کند و از اضافه وزن وی پیشگیری می‌کند. از دیگر فواید آجیل برای کودکان این است که سیستم ایمنی آن‌ها را تقویت می‌کند و باعث عملکرد بهتر مغز آن‌ها می‌شود.

## فواید آجیل برای بدن سازی

آجیل برای کسانی که ورزشکار هستند و بدن سازی انجام می‌دهند نیز مفید است. ورزشکاران باید حتماً آجیل را در رژیم غذایی خود قرار دهند. مغزیجات سرشار از پروتئین هستند و به رشد و ترمیم سلول‌های بدن کمک می‌کنند. در بین آجیل‌ها، بادام زمینی، بادام درختی، پسته، گردو و بادام هندی برای افرادی که بدن سازی می‌روند بسیار مفید است. برخی ورزشکاران به دلیل اینکه آجیل کالری بالایی دارد، آن را از رژیم غذایی خود حذف می‌کنند در صورتی که این کار اشتباه است. مصرف مغزیجات انرژی شما را در طول ورزش تأمین می‌کند و باعث می‌شود خسته نشوید.

اگر قصد خرید آجیل دارید می‌توانید به خشکبار ماهتیسما مراجعه کنید یا با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

09124577136

02166863688