

انواع مغزهای آجیل و خواص آنها

منبع: سایت آدامس طبیعی بن

مقدمه

آجیل، مغزهای خوراکی و خشکبارها از جمله مفید ترین و غنی ترین مواد خوراکی به شمار می آیند. این مواد خوراکی کالری بالایی دارد و میتواند برخی از نیاز های اساسی بدن انسان را برطرف نمایند. در این مقاله بن بک به بررسی انواع مختلف مغزیجات یا مغزهای خوراکی، دانه ها، خشکبار و خواص آن ها پرداخته است. آجیل ها تنوع بسیار زیادی دارند. از جمله آجیل شور، آجیل شیرین، آجیل مشکل گشا، چهار مغز و ... انواع مختلف مغزهای خوراکی در هر یک از این آجیل ها به کار گرفته میشود. برخی از این مغز ها شامل پسته، گردو، فندق، بادام و ... از جمله این مغزها به شمار می آیند. بسیاری از مطالعات به این واقعیت اشاره دارند که افزایش مصرف آجیل با سلامتی مرتبط است. به عنوان مثال، مصرف انواع آجیل به کاهش فشار خون، کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت کمک می کند.



(۱) مغز گردو

گردو به طور عمده در چین، ایالات متحده، ایران، ترکیه، مکزیک و اوکراین کشت می شود. گردو یک میوه سنگی است که روی درختان بزرگ رشد می کنند. گردو را می توان بعد از اینکه شست و خشک شد، به صورت خام مصرف نمود. در این مرحله می توان پوسته گردو را شکست و به صورت خام خورد، یا بو داده و به آن چاشنی اضافه کرد. گردو از جمله انواع محبوب مغزهای خوراکی به شمار می آید و اغلب با پوست آن فروخته می شود. پوست گردو به دلیل بافت سختی که دارد شکستن آن سخت است. لذا آسانترین روش برای خوردن گردو، مصرف مغز گردو است.

خواص مغز گردو

ارزش غذایی مغز گردو نشان می دهد که چقدر آن ها برای خوردن مفید هستند. ۷ عدد مغز گردو نصف شده (۱۴ گرم) حاوی ۹ گرم چربی، ۲ گرم کربوهیدرات و همچنین مقادیر خوبی از مواد معدنی مهم است. در مقایسه با سایر مغزهای خوراکی، گردو دارای مقدار کمتری کربوهیدرات است. مطالعات نشان داده است که مصرف گردو ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کمک کند. در بررسی دیگری نشان داده شد که افزایش مصرف گردو به مدت ۶ ماه به کاهش کلسترول، فشار خون و کنترل قند خون کمک می کند.

در میان مغزهای مختلف، مصرف گردو از نظر دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ برابر با مصرف ماهی است. تقریباً هر ۲-۳ عدد گردو، به اندازه حدود ۲۰۰ گرم گوشت ماهی حاوی امگا ۳ است. امگا ۳ موجود در گردو سبب بهبود عملکرد مغز شده و می تواند از ابتلا به زوال عقل هم پیشگیری نماید. از دیگر فواید خوردن گردو این که گردو منبع خوبی از آنتی اکسیدان بوده و خاصیت ضد التهابی دارد. مطالعات نشان داده که داشتن یک رژیم غذایی حاوی گردو منجر به حفظ سلامت مغز می گردد.

گردو همچنین باعث تقویت مغز شده و توانایی سلول های عصبی را افزایش می دهد. مغز گردو منجر به رفع یبوست و اختلالات خواب در افراد می گردد. امروزه نقش استراحت و خواب کافی بر سلامت افراد به روشنی اثبات گردیده است. مصرف گردو سبب افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها می گردد.



۲) مغز بادام

بیشتر بادام جهان در کالیفرنیا، ایالات متحده آمریکا پرورش می یابد. همچنین میتوان آن ها را در اسپانیا و ایتالیا نیز یافت. بادام مانند درختان گردوی آمریکایی روی درختان پرورش می یابد. بادام جزو سالم ترین انواع آجیل است. زیرا غنی از مواد مغذی است. یک مشت بادام حاوی حدود ۶ گرم کربوهیدرات، ۳/۵ گرم فیبر، ۶ گرم پروتئین است. تمام مغزهای خوراکی و دانه ها به دلیل مقدار چربی فراوانی که دارند، میتوانند کالری زیادی را به بدن فرد برسانند. علاوه بر دریافت حجم کالری زیاد، حذف این مغزها حتی برای رژیمی ها هم ممنوع است. این افراد میتوانند برای بهره بردن از خواص مغزها، مقدار محدودی از آن ها را در برنامه خود قرار دهند. برای دریافت کالری کمتر از مغز ها بهتر است انواع خام آن ها را مصرف نماید.

خواص مغز بادام

مصرف بادام می تواند به کاهش سطح انسولین و جلوگیری از تشکیل توده های قند خون بعد از خوردن غذا کمک کند. بادام در بین انواع مغزها، دارای بالاترین میزان منیزیم است. منیزیم سبب جلوگیری از بروز بیماری ها، سکتة قلبی و تنظیم فشارخون میگردد. لذا مصرف روزانه ۵ تا ۸ عدد بادام خام می تواند با کاهش گرفتگی عروق

و تسهیل گردش خون، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. از طرف دیگر، منیزیم موجود در بادام با تنظیم قند خون، خطر ابتلا به دیابت را هم به میزان ۱۵ تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

بادام راهی مناسب برای دریافت فیبر و آنتی اکسیدان‌های بیشتر در رژیم غذایی است. بین مغزهای مختلف، مصرف بادام به دلیل داشتن کمترین مقدار کالری ولی انرژی بالا می‌تواند به شما احساس سیری بدهد. بنابراین، در رژیم‌های غذایی از مغز بادام برای کاهش وزن استفاده میشود. بعد از بادام، بادام هندی و پسته، جزو مغزهای کم کالری به شمار می‌آیند.

از دیگر فواید مصرف منظم بادام خام، کمک به حفظ سلامت دستگاه گوارش با افزایش میزان باکتری‌های مفید روده است. بادام ماده‌ای مغزی و سرشار از مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، سلنیوم و آهن است. همچنین حاوی چربی‌های سالم، پروتئین‌های گیاهی، میزان مناسبی از فیبرهای محلول در آب، ویتامین‌های گروه E و B است. لذا مصرف بادام مفید بوده و سبب تقویت سیستم ایمنی میگردد.



BANBANK.COM

BAN Natural Chewing Gum

۳) مغز بادام هندی

بادام هندی در درجه اول در مناطق گرمسیر مرطوب و خشک کشت می شود. بادام هندی بطور عمده در برزیل، ویتنام، هند، آفریقا و جنوب شرقی آسیا پرورش می یابد. آجیل بادام هندی روی درختان به عنوان بخشی از میوه بادام هندی رشد می کند. بادام هندی از انواع مغزهای درختی بوده و منبع خوبی از مواد مغذی است.

خواص مغز بادام هندی

این نوع آجیل سفید منبع خوبی برای کسب پروتئین، ویتامین K و مواد معدنی مهم مانند کلسیم، منیزیم، مس و پتاسیم است. در مقایسه با سایر مغزهای خوراکی، بادام هندی دارای کربوهیدرات بیشتری است. بادام هندی در میان انواع دیگر مغزهای خوراکی با دارا بودن شکل C مانند و رنگ سفید، شکل منحصر به فردتری دارد. همچنین، بادام هندی نسبت به سایر انواع آجیل درختی کاملاً نرم و گوشتی است.

از جمله فواید خوردن بادام هندی این است که آن ها حاوی بتاکاروتن هستند. بدن انسان بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند و این ویتامین سبب بهبود بینایی میشود. همچنین بادام هندی حاوی لوتئین و زاکسانتین است که این دو ماده نیز به جلوگیری از بروز بیماری های چشمی وابسته به سن کمک می کند. بررسی ها نشان داده است که مصرف بادام هندی در برخی از مبتلایان به سندرم متابولیک دارای سود بیشتری نسبت به مصرف انواع مغزها همچون گردو است. از طرف دیگر مصرف آجیل بادام هندی می تواند به کاهش فشار خون و بهبود نشانگرهای کلسترول در مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز کمک نماید .

بادام هندی حاوی سلنیوم فراوان است. بادام هندی میتواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا حد قابل قبولی کاهش دهد. مردان بالغ به دریافت روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در طول روز نیاز دارند که میتوانند آن را با مصرف بادام هندی دریافت نمایند.

روش های مختلفی برای استخراج مغز بادام هندی، بدون گرفتن آب آن وجود دارد. بادام هندی را می توان منجمد کرد سپس با دستکش از پوسته آن جدا نمود. همچنین می توان آن را تفت داد تا مغز آن از پوسته جدا شود. از جمله خواص بادام هندی میتوان به آنتی اکسیدان موجود در آن اشاره نمود. منیزیم موجود در بادام هندی میتواند به انعطاف پذیری مفاصل کمک نماید .



۴) مغز فندق

فندق معمولاً در آمریکای شمالی، اروپا و آسیا کشت می شود. آن ها گیاهان مقاومی بوده و به طور معمول در درختان بوته ای متوسط رشد می کنند. پس از برداشت فندق، باید خشک شدن آن ها طی ۲۴ ساعت پس از برداشت شروع شود. فندق را می توان ماه ها با پوسته باقی مانده آن نگه داشت، اما اگر برای مصرف انسان پوست گرفته شود باید ظرف چند هفته استفاده شود. فندق از نظر ظاهری آجیل گرد و کوچکی است که بافت تردی دارد. ارزش غذایی فندق از نظر میزان کالری بیشتر از بسیاری از مغزهای خوراکی دیگر بوده و یکی از مغذی ترین مغز ها است.

خواص مغز فندق

فندق مقدار زیادی چربی دارد. اما این چربی ها اکثراً از نوع غیر اشباع سالم هستند. از طرف دیگر فندق منبع غنی ویتامین E است. یک بررسی بر روی افرادی که ۲۰ درصد از انرژی خود را به مدت ۴ هفته از فندق دریافت کردند نشان داد که خوردن فندق به مقدار کافی می تواند منجر به کاهش کلسترول "بد" (LDL) و کاهش التهاب گردد. همچنین مصرف فندق منجر به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی میشود. از فندق معمولاً همراه با شکلات برای

تهیه دسرهای مختلف مانند ترافل شکلاتی، نوتلا و.. استفاده می شود. همچنین معمولاً از فندق در طعم دهنده های قهوه نیز استفاده می شود.

فندق دارای اسیدفولیک بالایی است. فندق همچنین با دارا بودن مقدار زیادی چربی های غیراشباع و ویتامین E سبب ایجاد تاثیرات مثبت روی سیستم ایمنی بدن میگردد. همچنین به دلیل دارا بودن آهن، منیزیم و منگنز یک مغز مغذی محسوب می شود.

فندق به دلیل دارا بودن مقادیر بالای مواد مغذی ویتامین، پروتئین و فیبری، سبب کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت میشود. فندق کلسترول خون را کاهش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد. همچنین به دلیل دارا بودن کلسیم از پوکی استخوان نیز جلوگیری می کند. ویتامین E موجود در فندق سبب تقویت حافظه و پوست میشود و فولات موجود در فندق برای زنان باردار بسیار مفید است.



۵) مغز پسته

پسته در غرب ایالات متحده در ایالت های کالیفرنیا، آریزونا و نیومکزیکو کاشته می شود. همچنین می توان آن ها را در ترکیه، ایران، افغانستان، ایتالیا و سوریه نیز یافت. پسته به ۲ صورت خام و شسته شده مصرف می شود.

بسیاری از افراد ترجیح می دهند قبل از مصرف پسته را بو داده و نمک به آن اضافه کنند. پسته نوعی آجیل سبز رنگ است که عموماً با پوست آن فروخته و به مصرف میرسد. در ادامه خواص پسته بیشتر توضیح داده شده است.

خواص مغز پسته

در مقایسه با آجیل های قهوه ای و سفید، پسته نسبتاً کم کربوهیدرات بوده و پروتئین بالایی دارد. همچنین پسته از نظر فیبر و ویتامین B6 نیز بسیار غنی بوده و در مقایسه با سایر مغزهای خوراکی چربی نسبتاً کمتری دارد. پسته با کاهش سطح تری گلیسیرید بسیاری از عوامل خطر مرتبط با بیماری های قلبی-عروقی را کاهش داده و به سلامتی قلب کمک میکند. لذا میتوان آن را با تنقلات غنی از کربوهیدرات جایگزین نمود.

لوتیین، بتاکاروتن و ویتامین E فراوان موجود در پسته سبب شده تا پسته یکی از مغزهای خوراکی مفید برای قلب به شمار آید. هنگامی که ۲ وعده پسته خام (هر وعده حدود ۵ عدد) در طول روز مصرف شود، فشارخون سیستولیک کاهش می یابد لذا سطح کلسترول خون نیز تا حد قابل قبولی کاهش می یابد. از طرف دیگر ترکیبات موجود در پسته با تنظیم ترشح انسولین در بدن، باعث حفظ تعادل قند خون میگردد.

خوردن پسته سبب بهبود سیستم ایمنی بدن میگردد. علاوه بر این پسته دارای خاصیت ضد میکروبی بوده و مصرف آن برای افرادی که دچار بیماری های قلبی هستند توصیه می شود؛ زیرا پسته سبب افزایش کلسترول خوب و ضروری بدن شده و از مسدود شدن رگ ها جلوگیری میکند. در نهایت نیز باید گفت که مصرف پسته میتواند چربی و فشار خون انسان را کنترل نماید. پسته سرشار از کلسیم، فسفر و مس است. همچنین منبعی غنی از آهن است. لذا به جبران فقر آهن در افرادی به کم خونی مبتلا هستند کمک می کند.

پسته حاوی مقدار زیادی پتاسیم و آنتی اکسیدان است. همچنین پسته سبب تقویت سیستم قلبی و عروقی و دستگاه گوارش میشود.



۶) مغز بنه

مغز بنه همان میوه درخت بنه (پسته کوهی) است. مغز بنه از جمله دانه های مغذی و سرشار از خاصیت به شمار می آید و به همین دلیل است که بنه به مروارید سبز شهرت دارد. مغز بنه در حالت خوراکی و غیرخوراکی دارای خواص بسیاری است. مغز بنه میتواند بر روی سیستم گوارشی، عصبی و همچنین تعدیل سیستم مزاج اثرات مثبتی بگذارد.

خواص مغز بنه

- مغز بنه در درمان کم خونی موثر است.
- مصرف خوراکی مغز بنه به دلیل اینکه سرشار از ویتامین E است اثر آنتی اکسیدانی بالایی داشته و همانند یک آنتی بیوتیک پر قدرت باکتری های مضر بدن را از بین برده و به سلامت بدن کمک می نماید.
- مصرف خوراکی مغز بنه، بدن را ایمن کرده و مقاومت آن را در برابر بیماری های عفونی و میکروبی بالا خواهد برد.
- جهت جلوگیری از ریزش مو و تقویت پیاز و ساقه مو، میتوان روغن پسته کوهی و سرکه را همراه با برگ آسیاب شده آن ترکیب کرده و بر روی موها مالش دهید.

- مصرف مغز بنه در زنان باردار باعث تقویت عمومی بدن میگردد زیرا پسته کوهی دارای تمامی اسیدهای آمینه، تمام املاح معدنی مورد نیاز بدن (شامل ید، آهن، روی، منگنز، پتاسیم، ...) است و باعث پاکسازی رگ ها می شود.
- مغز پسته کوهی برای جلوگیری از ضعف قوای بدن مناسب است.
- مصرف مغز بنه در درمان نرمی استخوان بسیار مفید است.
- مصرف پسته کوهی در رفع خشکی و ترک خوردگی لب، تقویت بینایی در شب و همچنین جلوگیری از شب کوری مورد استفاده قرار می گیرد.

تاثیر مغز بنه بر روی سیستم گوارشی

- مغز بنه باعث تقویت دستگاه گوارشی شده و سیستم گوارش را در برابر بیماری های گوارشی مقاوم می کند. به طوری که اطبا سنتی مصرف این دانه را از دیر باز توصیه کرده اند.
- مغز بنه (مغز پسته کوهی)، سبب پاکسازی کبد و لذا افزایش کارایی کبد می گردد. مصرف مغز بنه در درمان اکثر اختلالات و نارسایی های کبدی، به عنوان دارویی موثر تجویز می شود.

تاثیر مغز بنه بر سیستم عصبی

- مغز بنه در تقویت اعصاب موثر است.
- مغز بنه در افزایش قدرت حافظه موثر می باشد به طوری که به افراد کهنسال برای جلوگیری از بروز آلزایمر پیشنهاد میگردد که از مغز بنه استفاده مدام نمایند.

تاثیر مغز بنه بر تعدیل مزاج

- پسته کوهی به علت داشتن طبع گرم، در طب سنتی به عنوان ماده ای برای متعادل کردن طبع بدن و رفع سردی مزاج به کار برده می شود.
- مصرف بنه به دلیل طبع گرم آن باعث تقویت قوای جنسی شده و برای زنان در رفع عقب افتادگی های عادات ماهیانه موثر است.

از درخت بنه شیره ای ترشح میشود که به سقز یا صمغ درخت بنه یا بن یون شهرت دارد. سقز علاوه بر طعم دلچسب دارای خواص درمانی بسیاری نیز است. از این صمغ در زمینه های متعددی از جمله تهیه آدامس طبیعی استفاده میشود. برای مثال آدامس طبیعی بن محصول سقز طبیعی درخت بنه است.



BANBANAK.COM

BAN Natural Chewing Gum

۷) مغز شاه بلوط

شاه بلوط در چین، ایالات متحده، کره جنوبی، ایتالیا، یونان و آمریکای جنوبی یافت می شود. این نوع آجیل ها بر روی درختان یا بوته ها پرورش می یابند. هنگام برداشت شاه بلوط میتوان آن را مصرف نمود، اما تا حدودی نرم هستند. لذا بهتر است چند روز در یخچال نگهداری شود تا نشاسته آن به قند تبدیل شود.

شاه بلوط یکی از بزرگترین انواع آجیل است. شاه بلوط دارای کمترین مقدار چربی و کالری است. شاه بلوط مغز خوراکی قهوه ای تیره رنگی است که گوشت نرم و سفید رنگی دارد و برای خوردن آن باید پوست آن را کند. همچنین برای خوردن شاه بلوط غالبا قبل از مصرف آن را بو میدهند.

خواص مغز شاه بلوط

از جمله فواید خوردن شاه بلوط برای سلامتی کم کالری بودن و فیبر زیاد آن است. شاه بلوط از نظر شکل ظاهری آجیل گرد و بزرگی است که دارای خواص زیادی می باشد. ۱۰ عدد شاه بلوط بو داده حاوی مقادیر خوبی از ویتامین C، ویتامین K ، فولات(فولات فرم طبیعی ویتامین B9 است) و ویتامین B6 است. شاه بلوط همچنین دارای

مقادیر کافی منگنز، مس، پتاسیم، منیزیم و مقدار زیادی کربوهیدرات است. شاه بلوط به دلیل اینکه مقدار چربی سالم کمی دارد لذا نمیتوان آن را در لیست آجیل های درختی سالم قرار داد.

شاه بلوط را همچنین می توان به اشکال مختلفی مثل آب نبات، آب پز، بخارپز، سرخ شده یا کبابی مورد مصرف قرار داد.



۸) مغز بادام زمینی

بادام زمینی در آب و هوای گرم مانند آسیا، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی، آفریقا و استرالیا کشت می شود . بادام زمینی از خانواده حبوباتی شبیه به نخود فرنگی و لوبیا است. علی رغم اینکه آجیل از خانواده حبوبات است اما بسیاری از افراد آن را به عنوان محبوب ترین نوع مغزهای خوراکی آجیل شناسایی می کنند. روش های زیادی برای خوردن بادام زمینی وجود دارد. بادام زمینی را میتوان به اشکال مختلفی همچون؛ بادام زمینی خام، بادام زمینی شور، بادام زمینی خشک یا کره بادام زمینی مورد مصرف قرار داد. یکی از معروف ترین کاربردهای بادام زمینی، کره بادام زمینی است.

بادام زمینی مانند درخت گردو، آجیل برزیلی یا بادام روی درختان رشد نمی کند و بالای سطح زمین گل می دهد. بادام زمینی در پوسته ای حاوی ۲ تا ۴ بادام زمینی قهوه ای رنگ کوچک بوده و در زمین رشد می کنند. برای مصرف بادام زمینی، باید آن ها را برداشت، شستشو داده و در معرض آفتاب قرار داد تا خشک شوند. بادام زمینی می تواند در زمان برداشت پوست گیری شود، یا پوسته تا هنگام مصرف باقی بماند.

خواص مغز بادام زمینی

خوردن بادام زمینی به دلیل داشتن منبع غنی از مواد مغذی برای سلامتی مفید است. بررسی ها نشان داده است خوردن بادام زمینی تاثیر مثبتی بر عملکرد قلب دارد. به گونه ای که خوردن روزانه بادام زمینی می تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی شده و از کمبود منیزیم در بدن نیز جلوگیری می نماید. بادام زمینی یکی از بهترین مغزهای خوراکی برای افراد مبتلا به کم خونی است. بادام زمینی، حاوی مقدار کافی منیزیم و ویتامین B6 است. لذا می تواند منجر به جذب بهتر آهن در بدن افراد مختلف، مخصوصاً مبتلایان به کم خونی گردد.

بادام زمینی یکی از مواد اصلی در رژیم های غذایی بسیاری از افراد است و کاربردهای زیادی دارد. بادام زمینی سرشار از پروتئین، چربی و مواد مغذی است و به عنوان دارویی که سبب کاهش حملات قلبی میگردد شناخته شده است و خواص زیادی برای دستگاه قلبی و عروقی دارد. بادام زمینی سبب بهبود گردش خون در رگ ها شده و از لخته شدن خون و بروز سکنه های قلبی و مغزی جلوگیری می نماید.



۹) مغز نخودچی

نخودچی طبع گرم و خشک دارد. نخودچی را میتوان به عنوان یک میان وعده مصرف نمود. نخودچی سرشار از پروتئین و فیبر است. که با مصرف آن انرژی کافی به بدن فرد وارد میشود. همچنین نخودچی یک منبع بسیار خوب از پروتئین برای گیاهخواران است. نخودچی خواص بی نظیری دارد، به همین سبب دارای جایگاه ویژه ای در طب سنتی است. نخود و نخودچی علاوه بر شباهت هایی که در ظاهر دارند باهم متفاوت اند. تفاوت نخود و نخودچی در این است که نخود پس از یک فرآوری ساده تبدیل به نخودچی می شود و در انواع آجیل مورد استفاده قرار می گیرد. اما نخود عموماً در غذاهایی مثل آبگوشت به کار می رود.

خواص مغز نخودچی

نخودچی از فیبرها، ویتامین های گروه B (ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B9، ویتامین B3، ویتامین B6)، هیدرات کربن، آهن، فسفر، منیزیم، پتاسیم، زینک (روی)، پروتئین، کلسیم، اسیدهای چرب اشباع نشده، ویتامین E، آب، سدیم، سلنیوم، ویتامین C، ویتامین A تشکیل شده است. هر یک از این مواد دارای خواص بسیاری برای انسان ها هستند. به طور مثال ویتامین های گروه B ضد افسردگی و نشاط آور هستند. همچنین به ساخت

گلبول های سفید و قرمز خون در بدن کمک کرده و در جلوگیری از بروز کم خونی تاثیر مثبتی دارند. آهن موجود در نخودچی نیز به رفع کم خونی کمک شایانی می نماید.

فیبر بالا، پتاسیم و ویتامین های C و B6 موجود در نخودچی کلسترول خون را کاهش داده، فشار خون را کنترل و از رگ ها حفاظت میکند لذا برای سلامتی قلب مفید است. ویتامین و آنتی اکسیدان موجود در نخودچی سبب افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها و جلوگیری از تکثیر و گسترش سلول های سرطانی می شود .

فیبر موجود در نخودچی نیز سبب بهبود حرکات روده شده و لذا عملکرد دستگاه گوارش را تقویت میکند. از طرف دیگر فیبر باعث دفع برخی از ترکیبات و مواد سمی بدن شده و همین امر قند و اسیدهای چرب موجود در خون را کاهش می دهد.



۱۰ مغز پکان (گردو آمریکایی)

گردوی آمریکایی در جنوب مرکزی آمریکای شمالی در فلوریدا، آلاباما، آرکانزاس، آریزونا، کالیفرنیا، لوئیزیانا، تگزاس، نیومکزیکو و در مکزیک رشد می کند. اغلب در باغات یا نخلستان ها رشد می یابد. تولید گیاه گردوی آمریکایی به مقدار زیاد می تواند ۷ تا ۱۰ سال به طول بیانجامد. گردوی آمریکایی با تکان دادن به طور مکرر درختان یا جمع

آوری از روی زمین برداشت می شود. پکان نوعی گردوی قهوه ای با پوست است. آجیل پکان خوشمزه ترین نوع مغزهای خوراکی است که در دسرها و شیرینی ها استفاده می شود.

خواص مغز پکان

گردوی پکان اگر به صورت خام مصرف شود مزایای سلامتی بیشتری دارد. پکان بسیار خوشمزه، سالم و مغذی است. یک مطالعه نشان داد که از بین آجیل درختان، گردو، پکان و شاه بلوط بالاترین مقدار آنتی اکسیدان ها را دارند. پکان حاوی پلی فنول است ولی حاوی مقدار بسیار کمی کربوهیدرات است لذا بهترین نوع مغزهای خوراکی برای رژیم های غذایی هستند.

علی رغم این که پکان ها مقدار زیادی کالری و چربی دارند، اما مصرف پکان فواید سلامتی زیادی به همراه دارد. خوردن این مغز خوراکی قهوه ای بیضی شکل ممکن است منجر به کاهش کلسترول شود. به طوری که مصرف آجیل پکان منجر به افزایش کلسترول "خوب" و کاهش کلسترول "بد" میگردد. گردوی آمریکایی باید حداقل به مدت دو هفته در پوسته خشک شود. بسیاری از افراد ترجیح می دهند آن ها را پوسته پوسته کرده و به صورت کبابی مصرف کنند. از جمله معروف ترین غذاهایی که از گردوی آمریکایی در تهیه آن استفاده میشود، پای گردوی آمریکایی است.



۱۱) مغز بلوط

بلوط یک مغز خوراکی است و محصول درختان بلوط در آمریکا، آسیا، اروپا و شمال آفریقا است. برای اینکه یک بلوط را بتوان به شکل خوراکی مورد مصرف قرار داد، ابتدا باید از نظر اسید تاننیک، که تلخ است و برای انسان سمی می باشد، بیخطر شود. این کار غالبا یا طی فرایند خشک کردن و جوشاندن مکرر انجام می گیرد و یا می تواند با عمل بو دادن خطر را رفع نمود.

خواص مغز بلوط

بلوط همانند سایر مغزهای خوراکی دیگر دارای خواص و فواید زیادی است. یکی از فواید بلوط نقش آن در سلامتی پوت و مو است. بلوط به دلیل دارا بودن مقادیر بالای تانن باعث بهبود خاصیت کشسانی و الاستیسیته پوست و جلوگیری از ایجاد چین و چروک میشود. از دیگر خواص بلوط برای سلامتی پوست میتوان به درمان سریع زخم های پوستی، درمان اگزما، تقویت و افزایش رشد مو و همچنین درمان ریزش مو اشاره نمود.

بلوط به دلیل دارا بودن مقادیر بالای فیبر و تانن سبب بهبود هضم غذا، کاهش نفخ معده، درمان زخم معده و روده میشود. لذا مصرف بلوط برای سلامتی دستگاه گوارش مفید است. وجود فیبر موجود در بلوط همچنین سبب بهبود حرکات روده شده و لذا در پیشگیری و درمان یبوست مفید است. از دیگر خواص بلوط میتوان به نقش آن در بهبود بواسیر، تنظیم قاعدگی، افزایش قوای جنسی، افزایش قدرت باروری مردان، کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، کاهش کلسترول و چربی خون بالا، کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی، افزایش انرژی مورد نیاز بدنسازان حین ورزش و.... اشاره نمود.

همچنین بلوط دارای مقادیری فسفر، پتاسیم و کلسیم است. وجود این مواد سبب کمک به حفظ سلامت استخوان ها و تقویت آن ها شده و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.



۱۲) مغز تخمه

تخمه یک دانه پروتئین دار و پرچرب است که به دو صورت خام و بو داده مورد مصرف قرار میگیرد. تخمه انواع گوناگونی دارد. از جمله:

مغز تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان یک گیاه بومی آمریکای شمالی است. این تخمه در واقع میوه گل آفتابگردان است که به رنگهای سبز تیره، خاکستری یا سیاه یافت می شود. تخمه آفتاب گردان نیز جزو مغزهای خوراکی خوشمزه به شمار می آید که علاوه بر طعم آن دارای خواص زیادی نیز می باشد که در ادامه به توضیح آن پرداخته شده است.

خواص تخمه آفتابگردان

این تخمه را می توان یک منبع غنی از ویتامین های دسته (B به ویژه B5) به حساب آورد که دارای مقادیر فراوانی روی، فسفر، پتاسیم، منگنز، آهن، فولات و منیزیم است. تخمه آفتاب گردان علی رغم اندازه کوچک آن، سرشار از منابع ویتامین ها و مواد معدنی و روغن های ضروری است. تخمه آفتابگردان به دلیل دارا بودن دو ماده

مغذی ویتامین E و فولات سبب بهبود سلامتی قلب و عروق می گردد. تخمه آفتابگردان حاوی مقدار زیادی از فیتواسترول است که سبب افزایش سطح سالم کلسترول میگردد.

تخمه آفتابگردان منبع کامل سلنیوم و منیزیم است. کمبود منیزیم در بدن می تواند به مشکلات متعددی از جمله مشکلات سیستم قلبی عروقی، عصبی و ایمنی منجر شود. از طرف دیگر ماهیچه ها و اسکلت بدن نیز جهت انجام عملکردهای خاص خود به منیزیم نیاز دارند.

تخمه آفتابگردان منبع غنی آنتی اکسیدان و ویتامین E است. ویتامین E به عنوان یک آنتی اکسیدان برای پوست عمل کرده و با افزایش جریان خون و کاهش چین و چروک صورت سبب جوان سازی پوست میگردد. از دیگر خواص تخمه آفتابگردان میتوان به بهبود سلامتی مغز، کاهش وزن، تنظیم سطح هورمون ها، بهبود گوارش، افزایش میزان انرژی، خواص ضد سرطانی، تحکیم استخوان و ماهیچه، مفید در دوران بارداری و ... اشاره نمود.



۱۳) مغز تخم هندوانه

هندوانه میوه شیرین، آبدار و خوشمزه ای است که طرفداران بسیاری دارد. علاوه بر میوه هندوانه، تخم آن نیز قابل مصرف بوده و دارای خواص فراوانی است. در ادامه به توضیح خواص این مغز خوراکی می پردازیم.

خواص تخم هندوانه

یکی از مشخصات بارز تخم هندوانه، وجود نیاسین فراوان در آن است. نیاسین باعث از بین رفتن چین و چروک صورت، جلوگیری از زردی پوست، سفت شدن پوست و... می شود. به غیر از تقویت مو، منیزیم نقش مهمی در تقویت مو و همچنین جلوگیری از شکستگی مو دارد. کمبود منیزیم در بدن میتواند سبب ریزش مو گردد. علاوه بر این، تخمه سبب تنظیم فشار خون، جبران کمبود آهن و... میشود. منیزیم و روی موجود در تخمه هندوانه به بهبود عملکرد سلامت قلب کمک کرده و فشار خون را تنظیم می کنند. از طرف دیگر منیزیم موجود در تخمه هندوانه سبب تقویت حافظه شده و میتواند از بروز پیری حافظه جلوگیری نماید.

تخمه هندوانه بو داده، منبع غنی از آهن است. تخمه هندوانه با دارا بودن ویتامین B باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن میگردد. بررسی ها نشان داده است تخمه هندوانه تاثیر مثبتی بر انباشت گلیکوژن دارد که می تواند به درمان دیابت کمک کند. عصاره تخمه هندوانه به عنوان یک ماده ضد دیابتی عمل می کند. منیزیم موجود در تخمه هندوانه سبب فعال شدن آنزیم هایی در بدن میشود که جذب مواد مغذی را بیشتر میکند. این کار سبب تجزیه بهتر غذا و هضم بهتر آن میشود. از دیگر خواص تخم هندوانه میتوان به درمان ناباروری، افزایش سطح انرژی، کنترل قند خون، پیشگیری از پوکی استخوان اشاره نمود.



۱۴) مغز تخمه کدو

کدو به خانواده کاکوربیتا و هم چنین خیار تعلق دارد. در سراسر دنیا حتی در مناطقی به سردی آلاسکا نیز کدو کشت می شود. ایالت ایلینوی در آمریکا امروزه بیش ترین مقدار کدو را در جهان تولید می کند. تخمه کدو یکی دیگر از اجزای پرطرفدار آجیل و از جمله مغزهای خوراکی خوشمزه است. تخم کدو علاوه بر ظاهر کوچکی که دارد سرشار از ترکیباتی است که برای سلامتی انسان مفید است.

خواص تخم کدو

مصرف تخمه کدو به دلیل دارا بودن چربی ها و آنتی اکسیدان های فراوان موجود در آن می تواند از ابتلا به سرطان پروستات در مردان پیشگیری کند. تخم کدو دارای مقدار زیادی آنتی اکسیدان، اسیدهای چرب غیراشباع، پتاسیم و ویتامین و سرشار از مواد مغذی است. لذا میتواند موجب سلامت قلب گردد.

آنتی اکسیدان موجود در تخم کدو با کاهش التهابات از سلول های بدن در برابر آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کنند و سبب تقویت حافظه میشود. مصرف تخم کدو همچنین از ابتلا به بیماری دیابت جلوگیری می نماید. از دیگر فواید تخم کدو میتوان به خاصیت کرم زدایی از بدن اشاره نمود. تخم کدو همچنین دارای ویتامین E، فیتوسترول، لینولئیک و... است.



۱۵) مغز تخمه ژاپنی

برخلاف تصور همه نام تخمه ژاپنی هیچ ربطی به کشور ژاپن ندارد. تخمه ژاپنی محصول بومی کشور ایران است. در اطراف شهرستان دماوند روستایی به نام جابان وجود دارد که مرکز تولید این محصول است همین امر باعث گردیده است که این تخمه با عنوان تخمه جابانی شناخته شود که با گذشت زمان، نام آن به تخمه ژاپنی تغییر پیدا کرده است. این مغز خوراکی نیز مانند هر مغز خوراکی دیگری دارای خواص و فوایدی است. در ادامه به چند مورد از بارز ترین خواص و فواید تخمه ژاپنی اشاره شده است.

خواص تخمه ژاپنی

- تخمه ژاپنی دارای کلسیم فراوان در ترکیبات خود است. لذا در راستای بهبود بیماری هایی از قبیل پوکی استخوان بسیار مفید است.
- آنتی اکسیدان موجود در تخمه ژاپنی از بروز انواع سرطان ها به ویژه سرطان پروستات در آقایان جلوگیری می نماید.
- مصرف تخمه ژاپنی علاوه بر تامین چربی های مورد نیاز بدن، چربی های بد موجود در خون را نیز به طور چشمگیری کاهش می دهد.

- تخمه ژاپنی به دلیل دارا بودن وجود مقادیر بالای آهن از بروز بیماری کم خونی در افراد جلوگیری می کند.
- تخمه ژاپنی با افزایش متابولیسم بدن سبب تسریع کاهش وزن در افرادی که خواستار لاغری هستند می شود.



۱۶) مغز تخم کتان

تخم کتان یکی دیگر از مغزهای خوراکی است. دانه کتان محصول گیاه کتان است. بذر کتان به صورت خام کاملاً امکان پذیر است اما اگر آن را ریز نموده و سپس خورد، هضم آن راحت تر است. بذر کتان معمولاً به روغن تبدیل می شود. دانه کتان معمولاً به دلیل دارا بودن فواید و خواص سلامتی شناخته می شوند. لذا اغلب یک ماده دائمی در برنامه های غذایی برای کاهش وزن هستند. از دانه کتان بر اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی بدست می آید که به روغن کتان شهرت دارد .

خواص تخم کتان

مصرف دانه تخم کتان در رژیم های غذایی سبب کاهش خطر حملات قلبی و افزایش سلامتی قلب و سیستم گوارش می شود. بررسی ها نشان داده است که دانه تخم کتان در کاهش کلسترول، تثبیت قند خون، جلوگیری از پوکی استخوان (به دلیل وجود اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در تخم کتان)، کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان نقش موثری دارد. از طرف دیگر تخم کتان حاوی موادی همچون فیبر خوراکی، منگنز و ویتامین B1 است .



منبع: آدامس طبیعی بن

مطالب مرتبط

- چاقی و راهکار های کاهش وزن
- معرفی انواع پسته
- خواص سقز طبیعی بنیشت
- شناخت میوه درخت بنه