

خواص شگفت انگیز این روغن برای پوست و مو

روغن بادام یک روغن سبک وزن و مرطوب کننده است که از مغز بادام به دست می آید. این روغن سرشار از ویتامین E، چربی های سالم، فیبر، فیتوکمیکال ها، ویتامین ها و مواد معدنی است که آن را به یک انتخاب محبوب برای مراقبت از پوست تبدیل می کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، این روغن پوست را تغذیه و آبرسانی می کند و باعث سلامت آن می شود. روغن بادام ملایم و مناسب برای انواع پوست از جمله پوست های حساس است. این نوع روغن می تواند ظاهر خطوط ریز، حلقه های تیره و جای زخم را کاهش دهد. علاوه بر این، برای مراقبت از مو، افزایش درخشندگی و کاهش شوره سر استفاده می شود. این روغن همه کاره یک ماده اصلی طبیعی برای زیبایی که به دلیل خواص مغذی و دوستدار پوست بودن آن ارزشمند است. با ما همراه شوید تا اطلاعات جامعی را در خصوص فواید روغن بادام و طرز تهیه آن در اختیار شما قرار دهیم.

میوه بادام و روغن آن

بادام، میوه ای است در دسته مغزها که از درختی به بلندی حدود ۸ متر، با برگ هایی بیضی، باریک، نوک تیز و به رنگ سبز، به دست می آید. در اوایل بهار شکوفه های بادام که به رنگ صورتی هستند، ظاهر می شود که در نهایت میوه حاصل از آن به دو نوع کلی بادام شیرین Sweet Almond و بادام تلخ Bitter Almond، ظاهر می شود. میوه درخت بادام ظاهری بیضی شکل و سفت دارد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است. در داخل این لایه کرکی سبز رنگ، میوه بادام با پوستی سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه، پوشش خارجی آن سبز رنگ و گوشتی است که پوشیده از کرک است و هنوز به درستی رشد نکرده که آن را چغاله بادام Amandon می نامند. پس از رسیدن میوه بادام، به تدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می شود. مغز میوه بادام بیضی نیز شکل و مسطح بوده که یک طرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آن را به کمک آب گرم از آن جدا کرد. از بادام و درخت آن، به علت خواص بسیار زیادی که دارد، استفاده می شده و از کلیه قسمت های درخت بادام مانند شکوفه، برگ و میوه آن برای کاربردهای طبی، بهره گرفته می شد. یکی از کاربردهای بسیار کهن و شایع از بادام، استفاده از روغن میوه این درخت است که قرن هاست اثرات مفید آن بر پوست و مو، شناخته شده است. به عبارت بهتر، تقریباً نیمی از وزن مغز بادام خشک شده را روغن تشکیل می دهد که همین امر سبب شده است روغن گیری این میوه، یکی از شایع ترین روش های استفاده از آن باشد. بادام شیرین دارای ۵۰ تا ۵۵ درصد و بادام تلخ دارای ۴۰ تا ۴۵ درصد روغن می باشد. بادام همچنین دارای ۲۵ درصد مواد سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می باشد.

تفاوت روغن بادام شیرین و تلخ

شاید برای بسیار از افراد این تصور وجود داشته باشد که بادام تلخ و شیرین، در کل یکی هستند و از یک درخت به دست می آید، اما اینگونه نیست و بادام تلخ و شیرین، دو میوه متفاوت هستند. درخت بادام یک درخت کوچک هست که تا ارتفاع ۴ الی ۱۰ متر رشد می کند. درخت های بادام شیرین معمولاً دارای شکوفه هایی به رنگ سفید هستند، در صورتی که شکوفه های درخت بادام تلخ اغلب دارای شکوفه هایی به رنگ صورتی هستند. از نظر شکل ظاهری این دو بادام در کل شبیه هم هستند با این تفاوت که بادام تلخ از نظر اندازه کوچکتر از بادام شیرین است. بادام شیرین به دلیل طعم و مزه خوب آن، به طریقه های مختلف از جمله استفاده از خود دانه، بیشتر در مصارف آشپزی و خوراکی مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین آرد این نوع بادام تقریباً بدون کربوهیدرات و عاری از گلوتن است و از آن میتوان به عنوان یک مکمل غذایی برای افرادی که رژیم های غذایی خاصی دارند مورد استفاده قرار گیرد. اما بادام تلخ بیشتر خواص درمانی دارد دلیل آن هم وجود نوعی سم به نام اسید هیدروسیانیک Hydrocyanic acid است که مثل دانه های سیب، هلو و زردآلو در بدن به سیانید تبدیل می شود. به همین دلیل معمولاً خوردن آن در بیشتر کشورها ممنوع است مگر آن که این ماده سمی را طی فرآیندهایی از آن خارج کرده باشند. به عبارت دیگر بادام تلخ که میوه درخت های بادام دارنده ژن گیرنده Recessive gene است تنها به دلیل میزان زیاد سم ۴۰ برابر بیشتر از بادام شیرین، خیلی با احتیاط باید مصرف شود. همچنین روغن حاصل از هر دو بادام جزو اسیدهای چرب غیراشباع محسوب می شود، ولی عمر روغن بادام تلخ کوتاهتر است و حتماً باید در ظرف دربسته دور از نور و گرما و رطوبت نگهداری و سریع استفاده شود.

روغن بادام منبع غنی از ویتامین و مواد معدنی همچون ویتامین E و D، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است و به دلیل دارا بودن منگنز، ریبوفلاوین و مس سبب تولید انرژی در بدن می‌شود. فیبر موجود در این روغن باعث حرکت غذا در روده بزرگ و جلوگیری از سرطان آن می‌شود. این روغن حاوی مقادیر فراوانی اسید فولیک است که مصرف آن در دوران بارداری ضروری است و از تولد نوزاد با نقص لوله عصبی جلوگیری می‌کند. به گزارش فرارو، چربی‌های تک اشباع موجود در این روغن باعث تسریع سوخت و ساز بدن و کمک به کاهش وزن می‌شود. این روغن حاوی مقادیر فراوانی پروتئین است که برای رشد بدن لازم است و آرژنین موجود در آن، برای درمان زخم‌ها و عفونت‌ها مفید است. این روغن به دلیل داشتن منیزیم و فسفر، از پوکی استخوان، شکستگی استخوان و پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. علاوه بر این‌ها، روغن بادام به کبد در پاکسازی بدن از سموم کمک می‌کند. در ادامه ارزش غذایی یک قاشق سوپ خوری (۱۴ گرم) روغن بادام را بررسی می‌کنیم:

— کالری: ۱۱۹

— چربی کل: ۱۳/۵ گرم

— چربی اشباع: ۱/۱ گرم

— چربی تک غیر اشباع: ۹/۴ گرم

— چربی چند غیر اشباع: ۲/۳ گرم

— ویتامین ای: ۱۶ درصد نیاز روزانه

— فیتوسترول: ۳۵/۹ میلی گرم

در واقع روغن بادام منبع عالی ویتامین E و حاوی مقدار اندکی ویتامین K است، اما بیشتر خواص بادام ناشی از مقدار بالای چربی‌های سالم آن است. نسبت‌های اسیدهای چرب موجود در روغن بادام به شرح زیر است:

— چربی تک غیر اشباع: ۷۰ درصد

— چربی چند غیر اشباع: ۲۰ درصد

— چربی اشباع: ۱۰ درصد

رژیم غذایی سرشار از چربی‌های غیر اشباع، فواید بی شماری برای سلامتی (از جمله کاهش خطر بیماری‌های قلبی و چاقی) دارد. همچنین چربی‌های تک غیر اشباع به کاهش فشار خون، که یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی ست، کمک می‌کنند. رژیم‌هایی که مقدار بالایی چربی‌های تک غیر اشباع دارند، ریسک ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان‌های اندومتر را پایین می‌آورند و حتی می‌توانند در کاهش وزن نیز به شما کمک کنند.

خواص و فواید روغن بادام

ترکیبات موجود در روغن بادام، به طور طبیعی این ماده را به یک روغن با خاصیت‌های بی نظیر تبدیل کرده است، با این حال باید توجه داشت که میان دو روغن تلخ و شیرین، ماهیتاً تفاوت‌هایی وجود دارد و به طور کلی روغن بادام تلخ، غالباً استفاده‌ای غیر خوراکی دارد. با این حال مهمترین خواص روغن بادام را می‌توان در موارد زیر برشمرد؛

۱. خواص روغن بادام برای پوست

در ابتدا مجدداً باید خاطرنشان کرد که روغن بادام تلخ و شیرین، از نظر موضوع مراقبت پوستی و زیبایی دو ماهیت کاملاً متفاوت دارند. روغن بادام شیرین یک نرم کننده عالی است و برای پوست‌های خشک و حساس بسیار مفید می‌باشد و همچنین یک روغن سبک و روان است که به راحتی جذب می‌شود، این روغن عمدتاً از الئین تشکیل شده است و حاوی لیموئیک و گلوکوزید است که غنی از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و از این رو احیا کننده و محافظ فوق العاده پوستی می‌باشد و همچنین از آن برای روغن‌های ماساژ بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. به گزارش فرارو، ولی

استفاده از روغن بادام تلخ به دلیل وجود مواد سمی موجود در آن برای مصارف پوستی به صورت مستقیم توصیه نمی‌شود، و از آن بیشتر به خاطر خواصیت روان کننده بودن و عطر فوق العاده در ساخت عطر و ادکلن، صابون و لوسیون مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدین ترتیب، مهمترین خواص روغن بادام برای پوست عبارتند از:

— رفع سیاهی دور چشم: روغن بادام یک روش طبیعی برای درمان سیاهی و پف زیر چشم است. قبل از خواب یک یا دو قطره روغن بادام تلخ یا شیرین را دور چشم بمالید و خوب ماساژ دهید، بگذارید یک شب بماند و صبح روز بعد با آب سرد بشویید. در روشی دیگر قبل از خواب روغن بادام شیرین و عسل را با نسبت‌های مساوی مخلوط کنید و آن را دور چشم بمالید و ماساژ دهید، بگذارید یک شب بماند و صبح روز بعد آن را با آب سرد بشویید. این روش‌ها را تا زمانی انجام دهید که سیاهی دور چشم کاملاً درمان شود.

— کاهش التهاب ناشی از آکنه: آکنه از بدترین مشکلات پوستی است که متأسفانه شیوع زیادی هم دارد. اما روغن بادام می‌تواند در صورت استفاده‌ی منظم موجب کاهش قرمزی و التهاب ناشی از آکنه شود. به همین دلیل از آن می‌توان برای درمان آکنه خصوصاً در دختران نوجوان استفاده کرد.

— مرطوب کننده عالی برای پوست: شواهد تاریخی نشان از آن دارند که روغن بادام قرن‌ها پیش در طب سنتی چین، طب آیورودا و هم‌چنین در مدارس پزشکی یونانی ایرانی به عنوان درمانی برای مشکلات ناشی از خشکی پوست از جمله پسوریازیس و اگزما مرورد استفاده قرار می‌گرفته است. حتی اگر خشکی پوست‌تان خیلی شدید نباشد و در واقع در اندازه‌ای نباشد که خطر اگزما تهدیدتان کند باز هم می‌توانید از روغن بادام به عنوان مرطوب کننده استفاده کنید.

— کاهش علائم پیری: روغن بادام قادر است با رفع چین و چروک پوست، به کاهش علائم پیری کمک کند. این در حالی است که برخی از افراد بر این باورند که روغن بادام می‌تواند به محافظت از پوست در برابر اثرات مضر اشعه ماوراءبنفش کمک کند، اگرچه شواهد بسیار محدودی برای این تایید این موضوع وجود دارد.

— درمان عفونت‌های پوستی: یکی دیگر از خواص روغن بادام تلخ برای پوست، درمان عفونت پوستی، خصوصاً عفونت‌های مربوط به پا است. روغن بادام تلخ را با آب مخلوط کنید و آن را روی پوست در ناحیه عفونی بمالید تا آن را تیمار کند و رشد قارچ‌ها را از بین ببرد. این روغن زخم عفونی را هم درمان می‌کند.

— درمان کشیدگی پوست در بارداری: خانم‌های بارداری که نگران کشیدگی پوست‌شان در طول بارداری هستند یا به دنبال راهی برای کاهش خارش مرتبط با این شرایط هستند، می‌توانند شکم‌شان را روغن بادام چرب کنند. یک مطالعه نشان داد که ماساژ شکم با روغن بادام تلخ می‌تواند علائم کشش پوست را کاهش دهد. نتایج مطالعه دیگری نیز حاکی از آن بود که کرم روغن بادام شیرین می‌تواند کشیدگی پوست و خارش ناشی از این کشیدگی را نیز تا حدودی کاهش دهد. به طور کلی، شواهد مبنی بر تاثیر روغن بادام بر روی علائم بارداری محدود است و برای با قطعیت صحبت کردن در این مورد، تحقیقات بیشتری لازم است.

— تقویت ناخن‌ها: یک درمان طبیعی برای ناخن‌های شکننده استفاده از روغن بادام است. روغن بادام شیرین حاوی مقادیر بالای روی است که باعث درمان شکنندگی ناخن‌ها و لکه‌های سفید روی ناخن می‌شود. این روغن همچنین حاوی مقادیر قابل توجه ویتامین B و آهن است که باعث سلامت ناخن می‌شود. هر شب قبل از خواب یک قطره روغن بادام را گرم کنید و آن را بر روی ناخن بمالید و بگذارید یک شب بماند. برای یک ماه هر روز از این روش استفاده کنید تا ناخن‌های سالم تری داشته باشید.

۲. خواص روغن بادام برای مو

این روغن مرطوب‌کننده می‌تواند باعث نرم شدن و تقویت موها شود. روغن بادام به‌علت وجود ویتامین B_۷ یا بیوتین می‌تواند به سلامت و تقویت ناخن‌ها و موها کمک کند و با SPF ۵ طبیعی، از موهای شما در برابر اشعه‌ی آفتاب محافظت می‌کند. از روغن بادام بر روی پوست سر هم می‌توان استفاده کرد. خاصیت آنتی‌باکتریال و ضدقارچی آن روغن بادام، باعث می‌شود میکروارگانیسم‌هایی که موجب شوره سر می‌شوند، تنظیم گردند. همچنین با روغن بادام می‌توانید موهای آسیب‌دیده را ترمیم و موهای فر را صاف کنید. مهمترین خواص روغن بادام برای مو عبارتند از:

— تقویت رشد موی سر: روغن بادام حاوی مواد مغذی برای پوست سر و فولیکول‌های مو است که باعث افزایش رشد مو شده و همچنین از موها در برابر اشعه UV محافظت می‌کند. برای یک ماه هر روز موهای خود را با روغن بادام تلخ یا شیرین ماساژ دهید تا باعث تقویت و افزایش رشد مو شود.

— درمان ریزش مو: آلودگی محیط، کمبود مواد غذایی، عدم تعادل هورمونی و استرس از دلایل اصلی ریزش مو هستند. برای کنترل ریزش مو، باید به

طور منظم از روغن بادام استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری روغن بادام تلخ یا شیرین را گرم کنید و هر شب قبل از خواب بر روی پوست سر بمالید و بگذارید یک شب بماند و روز بعد با آب و شامپو بشویید. همچنین خوردن روزانه چند عدد بادام شیرین و یا اضافه کردن روغن بادام شیرین به سالاد هم از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

— تقویت ابروها: روغن بادام یکی از مواد طبیعی برای افزایش رشد ابرو و مژه پرپشت شدن آن است. هر شب قبل از خواب مقداری روغن بادام گرم را به صورت حرکات دایره‌ای بر روی ابروها و مژه‌ها ماساژ دهید، بگذارید یک شب بماند و صبح بشویید. برای یک ماه این روش را هر روز انجام دهید تا نتیجه بگیرید.

— افزایش بلندی و زیبایی مژه‌ها: اگر همیشه رویای داشتن مژه‌های بلند و زیبا داشته‌اید، روغن بادام را روی پلک‌هایتان بگذارید. روغن بادام، فولیکول‌های مو را تقویت کرده و درخششی زیبا را به موهایتان می‌دهد. مژه‌های ما تفاوت زیادی با موهای سرمان ندارند بنابراین، همان مواد مغذی که برای موهای سرمان مفیدند، می‌توانند برای مژه‌هایمان نیز مفید باشند. منیزیم، ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در روغن بادام، آن را به مرهمی عالی برای مژه‌ها هم تبدیل می‌کنند.

— درمان شوره سر: روغن بادام حاوی آنتی اکسیدان‌ها است که باکتری‌ها و قارچ‌های پوست سر شما را از بین می‌برد و از شوره سر جلوگیری می‌کند.

۳. خواص درمانی روغن بادام

علاوه بر فوایدی که روغن بادام برای پوست و مو دارد، این ماده از گذشته‌های دور نیز برای درمان برخی از عوارض و مشکلات پزشکی نیز مورد استفاده قرار گرفته است و کارایی آن در این زمینه‌ها به اثبات رسیده است. مهمترین خواص روغن بادام در زمینه درمانی، عبارتند از:

— خاصیت ضد میکروبی: دو ماده از ترکیبات موجود در روغن بادام تلخ، یعنی هیدروژن سیانید و بنزالدهید، برای باکتری، میکروب، قارچ و ویروس هم بسیار سمی هستند و به همین دلیل به عنوان مواد ضد باکتری، ضد قارچ و ضد ویروس شناخته می‌شوند.

— درمان تب: از زمان قدیم ترکیبات بادام مانند کینین برای درمان تب مورد استفاده قرار می‌گرفته است. همه مواد روغن بادام حاوی ترکیبات آلکالینی هستند که با شدت‌های مختلف، سمی محسوب می‌شوند. این سمی و تلخ بودن مانع رشد باکتری، میکروب و ویروس در بدن می‌شود و به همین دلیل می‌تواند تب را کاهش دهد.

— درمان عفونت گوش: یکی از کاربردهای دیگر روغن بادام تلخ درمان عفونت گوش است. این روغن باعث نرم شدن مایع درون گوش می‌شود و می‌تواند گرفتگی گوش را از بین ببرد. برای این کار یک قاشق غذاخوری از روغن بادام تلخ را درون کمی آب داغ بریزید و آن را درون گوش خود بچکانید.

— آرام بخشی و تسکین درد: ماده سمی گلیکوسید آمیگدالین موجود در روغن بادام تلخ، روی اعصاب اثر می‌گذارد و آن‌ها را نسبت به هر نوع احساسی از جمله درد، بی حس می‌کند. البته از آنجا که خوردن این ماده می‌تواند باعث بی حسی بدن و بیهوشی هم بشود، باید استعمال خارجی داشته باشد؛ بنابراین اگر به سردرد دچار شدید، می‌توانید مقداری از روغن بادام تلخ را با سرکه ترکیب کنید و این محلول را روی پیشانی و شقیقه‌ها بمالید.

— ضد سرطان: مطالعات اخیر نشان داده است که به دلیل وجود ماده هیدروژن سیانید یا اسید هیدروسیانیک، روغن بادام تلخ برای مبارزه با رشد سلول‌های سرطانی مفید است. این روغن رشد سلول‌های سرطانی را متوقف می‌کند. به این ترتیب سلول‌های سالم امکان رشد و ترمیم پیدا می‌کنند.

— سلامت قلب: روغن بادام حاوی ۷۰ درصد چربی تک غیر اشباع است که تحقیقات درباره تاثیراتش بر سلامت قلب، همچنان در دست بررسی است. تحقیقاتی که نشان می‌دهد چربی‌های تک غیر اشباع، سطوح کلسترول خوب (HDL) را بالا می‌برند و سطوح مناسب کلسترول HDL، از ما در برابر بیماری‌های قلبی محافظت می‌کنند. همچنین بادام و روغن بادام سطوح کلسترول بد (LDL) و کلسترول تام را پایین می‌آورند. سطوح بالای کلسترول LDL و کلسترول تام از عوامل خطرزای بیماری‌های قلبی هستند. پایین آوردن سطوح این دو کلسترول به داشتن قلبی سالم کمک می‌کند.

— کنترل قند خون: اضافه کردن روغن بادام به رژیم غذایی، می‌تواند در تثبیت قند خونتان موثر باشد. این روغن سرشار از چربی‌های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع است که به پایین آوردن قند خون در افراد مبتلا به دیابت کمک می‌کند. در یک مطالعه، شرکت‌کنندگانی که در وعده صبحانه، از روغن بادام استفاده کردند، در مقایسه با دیگر شرکت‌کنندگان، (بعد از وعده غذایی و در طول روز) سطح قند خون پایین تری داشتند. این افراد بعد از وعده غذایی شان احساس سیری بیشتری داشتند، موضوعی که باعث می‌شد در طول روز غذای کمتری بخورند.

— درمان یبوست: روغن بادام شیرین یک ملین طبیعی است که می‌تواند به پیشگیری و درمان یبوست کمک کند. روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن بادام

شیرین را به سالاد یا غذای خود اضافه کنید، بهتر است تا زمان بهبودی این روش را به کار ببرید. بعد از استفاده از روغن بادام آب و غذاهای حاوی فیبر بالا را برای تنظیم حرکات روده استفاده کنید. علاوه بر این ماساژ موضعی شکم با استفاده از روغن بادام شیرین هم می‌تواند یبوست را درمان کند.

طرز تهیه روغن بادام خانگی

برای تهیه روغن بادام خانگی شما به مقداری بادام خام تازه، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیاز دارید و برای فرآیند تولید روغن نیز نیاز به یک دستگاه مخلوط کن برقی (میکسر)، یک صافی برای تفالیه گیری و یک ظرف شیشه‌ای دردار، احتیاج خواهید داشت. فرآیند تولید روغن بادام خانگی نیز بسیار ساده است و فقط کافی است مراحل زیر را دنبال کنید؛

۱. بادام را درون مخلوط کن بریزید. بادام باید خشک و تازه باشد. اطمینان حاصل کنید که مخلوط کن تمیز و آماده استفاده است.
۲. در ابتدا آن‌ها را با سرعت کم مخلوط کنید. شما باید با سرعت کم شروع کنید تا بادام‌ها به آرامی و با دقت مخلوط شوند. مخلوط کردن آن‌ها با سرعت بالا در ابتدای کار فقط فرآیند ترکیب را مشکل‌تر می‌کند.
۳. بعد از این که کمی دستگاه کار کرد، آن را خاموش کرده و تمام بادام‌هایی را که به دیواره دستگاه چسبیده است جدا کنید. ممکن است لازم باشد این کار را چندین بار در فرآیند ترکیب انجام دهید، بنابراین مراقب باشید که بادام‌های چسبیده را حتماً از دیواره دستگاه جدا کنید.
۴. بادام را با سرعت بیشتری مخلوط کنید. هرچه بادام‌ها بیشتر مخلوط می‌شوند، می‌توانید سرعت مخلوط کن خود را بیشتر کنید. این روش به روند کار کمک خواهد کرد.
۵. وقتی بادام‌ها کاملاً مخلوط و یکدست شدند و حالت خمیری به خود گرفتند، روغن زیتون را اضافه کنید. این کار باعث می‌شود تا روند اختلاط سریع‌تر شود. اگر احساس کردید که میزان چسبندگی بادام‌ها هنوز کم است می‌توانید یک قاشق دیگر روغن اضافه کنید.
۶. زمانی که خمیر با دام بدست آمد باید مخلوط بدست آمده را ذخیره کنید. خمیر بادام را در یک ظرف شیشه‌ای در دار ریخته و ظرف را حدود ۲ هفته در دمای اتاق نگه دارید. این مدت زمان برای جدا شدن روغن بادام از گوشت و پوست بادام کافی است.
۷. دیگر کار تمام شد. یک صافی را روی یک ظرف قرار داده و روغن را درون صافی تخلیه کنید. با این روش روغن کاملاً صاف شده و هرگونه ناخالصی از آن جدا می‌شود.
۸. حالا از روغن بدست آمده برای زیبایی پوست و مو و یا هر مصرف دیگری که مد نظرتان است استفاده کنید. تفاله باقی مانده را هم می‌توانید در شیرینی پزی استفاده کنید.

چند نکته در ارتباط با روغن بادام

۱. اگر آلرژی دارید بهتر است که از مصرف روغن بادام چه به صورت موضعی و چه به صورت خوراکی اجتناب کنید. این نکته را در نظر داشته باشید که برخی از مواد آرایشی بهداشتی حاوی این روغن هستند؛ بنابراین در صورتی که آلرژی دارید باید حتماً ترکیبات هر ماده‌ی آرایشی و بهداشتی را بخوانید و در صورت نداشتن روغن بادام اقدام به استفاده از آن کنید.
۲. اکثر روغن‌های بادام موجود در بازار در واقع روغن بادام خالص نیستند و اتفاقاً از درصد کمی روغن بادام برخوردار هستند. برای بهره بردن از خواص این روغن بهتر است که به دنبال نوع خالص آن باشید و یا اگر برای شما مقدور است، خودتان در خانه این روغن را تهیه کنید.
۳. به شیوه استفاده از روغن بادام شیرین و تلخ، توجه لازم را داشته باشید. روغن بادام تلخ به طور معمول مصرف خوراکی ندارد و به هیچ وجه نباید از آن در مصارف خوراکی استفاده کرد مگر اینکه با تجویز پزشک باشد.
۴. مصرف زیاد روغن بادام می‌تواند باعث افزایش بیش از حد ویتامین E شود که به اسهال، تاری دید، گیجی و ضعف منجر می‌شود.

