

مصرف چه مقدار آجیل در طول روز مجاز است؟

مصرف آجیل در ایام نوروز مرسوم است اما باید مواظب بود که این رسم به سلامتی ما ضرر نزند.

به گزارش سایت خبری پرسون، کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: ۳۰ عدد پسته در روز مصرف کنید چرا که حاوی آرژنین است و می‌تواند با انعطاف بخشیدن به عروق، مانع از لخته شدن خون و بروز حملات قلبی و سکته مغزی در افراد شود.

سیده‌راضیه موسوی با اشاره به مصرف ۱۴ عدد بادام درختی در روز، افزود: این محصول باعث کاهش وزن و تناسب اندام می‌شود؛ این دانه آجیل قند خون را کنترل می‌کند از اینرو مصرف آن به بیماران دیابتی توصیه می‌شود. افراد می‌توانند بادام را در آب خیس کنند تا فشار کمتری به دندان‌ها وارد شود.

وی با بیان اینکه بادام هندی منبع خوبی از آهن، منیزیم و روی است و می‌تواند از کم خونی در بدن افراد جلوگیری کند، ادامه داد: منیزیم موجود در بادام هندی می‌تواند خطر ابتلا به فراموشی و آلزایمر را در افراد کاهش دهد. لذا روزانه مصرف ۱۰ عدد بادام هندی توصیه می‌شود.

موسوی با اشاره به مصرف ۱۷ عدد بادام زمینی، ۱۰ عدد فندق و ۵ تکه گردو در روز، اذعان کرد: فندق منبع خوبی از آهن، منیزیم و روی است و می‌تواند از کم خونی در بدن افراد جلوگیری کند؛ همچنین منیزیم موجود در بادام هندی نیز در کاهش آلزایمر و فراموشی افراد موثر است.

این کارشناس تغذیه اضافه کرد: بادام زمینی سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها برای سلامت بدن است و مانع از ابتلای فرد به انواع بیماری‌های عفونی و نیز قلبی - عروقی شود.

موسوی با بیان اینکه گردو حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که باعث محافظت از بدن در برابر آسیب سلولی بیماری‌های قلبی، سرطان و پیری زودرس می‌شود، بیان کرد: این دانه همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که ماده‌ای مغذی برای تقویت عضلات بدن و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها محسوب می‌شود.

وی تصریح کرد: یک مشت از تخمه آفتابگردان ۹۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین را تامین می‌کند. در ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان ۵۸۰ کالری انرژی نهفته بوده و این تخمه حاوی ۲۴ درصد مواد پروتئینی، ۴۷ درصد روغن، کربوهیدرات و سرشار از فسفر، پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم و ویتامین B و ... است.

این کارشناس تغذیه تشریح کرد: همچنین روزانه مصرف ۲ تا ۳ واحد میوه توصیه می‌شود اما واحد هر نوع از میوه‌ها متفاوت از دیگری است. به عنوان مثال یک عدد سیب، دو واحد میوه محسوب می‌شود و یا پرتغال‌های بزرگ دو واحد میوه محسوب شده و نباید به عنوان یک واحد محسوب شود. از طرفی واحد توصیه شده مصرف هر میوه با آب میوه آن متفاوت است؛ به عنوان مثال نصف لیوان آب پرتغال معادل یک واحد محسوب می‌شود.

موسوی با بیان اینکه توصیه می‌شود که حداکثر مصرف روزانه افراد ۵۰ گرم شکلات تلخ با مقدار ۷۰ درصد کاکائو باشد، ادامه داد: اگر شکلات تلخ به صورت روزانه مصرف شود می‌تواند برای قلب انسان‌ها مفید باشد که این موضوع را تحقیقات زیادی اثبات کرده است.

وی با بیان اینکه محققان می‌گویند زنان بزرگسال باید روزی شش قاشق قند و شکر مصرف کنند، خاطرنشان کرد: طبق استاندارد سازمان جهانی بهداشت، حداکثر مصرف روزانه قند برای هر فرد عادی ۱۲ قاشق چایخوری در ۲۲۰۰ کالری رژیم غذایی است که ۹ درصد کل کالری روزانه را شامل می‌شود.

منبع: ایسنا