

این نوع بادام ها را هرگز نخرید

بادام به طور کلی طعم شیرین و بافت ترد دارد. در صورت وجود تلخی در طعم آن ، بهتر است بادام را دور بریزید زیرا نشان دهنده رسوب برخی مواد شیمیایی مانند اسید فیتیک (یک ماده سمی طبیعی) در لایه بیرونی بادام است. اگر بادام بوی بد یا بوی کپک بدهد، به احتمال زیاد فاسد شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بادام یکی از تنقلات مفید و بسیار مورد علاقه ما ایرانی‌هاست که هم آن را به تنهایی و هم در کاسه آجیل همراه با سایر مغزها مصرف می‌کنیم. بادام و در کل مغزهای موجود در آجیل‌ها می‌توانند به بهبود سلامت کلی و تقویت مهارت‌های شناختی کمک کنند. اما آیا از خلوص و کیفیت بادامی که روزانه می‌خورید مطمئن هستید؟

بادام خواص زیادی برای سلامت بدن دارد از جمله اینکه نقش پیشگیری کننده در بیماری‌های قلبی دارد، دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند، در تنظیم فشار خون نقش دارد، از سرطان پیشگیری می‌کند و در کاهش وزن موثر است. بادام همچنین دارای میزان بالایی از کلسیم است که در حفظ سلامت استخوان‌ها می‌تواند موثر باشد. در این مطلب به چند نکته ساده برای بررسی کیفیت و خلوص بادام به منظور اطمینان از سلامت آن اشاره شده است.

ظاهر

اولین گام برای بررسی خلوص و کیفیت بادام، بررسی ظاهر و رنگ و بافت آن است. بادام‌های مرغوب دارای بافت قهوه‌ای و بدون لکه هستند. تغییر رنگ شدید یا تیرگی بادام‌ها، ممکن است نشانه‌ای از بی‌کیفیتی آن‌ها باشد.

طعم و بو

بادام به طور کلی طعم شیرین و بافت ترد دارد. در صورت وجود تلخی در طعم آن ، بهتر است بادام را دور بریزید زیرا نشان دهنده رسوب برخی مواد شیمیایی مانند اسید فیتیک (یک ماده سمی طبیعی) در لایه بیرونی بادام است. اگر بادام بوی بد یا بوی کپک بدهد، به احتمال زیاد فاسد شده است.

تست شناور

بادام‌ها را در یک کاسه آب بریزید. در صورت مرغوب بودن بادام‌ها ته نشین می‌شوند، اگر شناور شوند، ممکن است نشان دهد که بیات یا خراب شده‌اند.

بسته بندی

بادام را از مغازه‌ها و فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید و بسته بندی آن را از نظر هرگونه نشانه دستکاری یا آسیب بررسی کنید. مطمئن شوید که بادام‌ها در جای خشک و خنک نگهداری شوند تا تازگی خود را حفظ کنند.

بادام درسته

احتمال تقلب در بادام درسته در مقایسه با بادام آسیاب شده یا خرد شده کم‌تر است. خرید درسته آن‌ها به شما امکان می‌دهد این آجیل‌ها را از نظر سالم بودن راحت‌تر بررسی کنید.

بررسی لکه‌ها

قبل از خرید بادام، همیشه لایه بیرونی آن را بررسی کنید از خرید بادام‌هایی که دارای لکه‌های سیاه هستند خودداری کنید زیرا کیفیت پایینی دارند.