

اهداف آموزشی  
ارتقاء سلامت جامعه  
مقدمه

په خوب است که آبیله فقط جزو فریده‌های سال نو ما نباشد و در کنار انواع میوه‌های فشک به عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم هر روز در برنامه غذایی مان دیده شود. با وجود پاق‌کننده بودن آبیله، مطالعات و پژوهش‌های بسیاری نشان داده اند که مصرف آن‌ها می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت بدن دارد، البته به شرطی که متعادل دریافت شوند. در کل، مغزها منبع مناسب پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها به شمار می‌آیند و در هرم غذایی در گروه گوشت تأمین‌کننده‌ی پروتئین (نوع گیاهی) هستند. اما این که کدام یک از مغز دانه‌ها از بقیه بهترند امری کاملاً متفاوت بوده و افراد می‌توانند طبق میل و ذائقه شان از انواع آن‌ها استفاده کنند



### مواد مغزی موجود در آبیله

**انرژی:** هر سهم آبیله ۴۵ کیلوکالری انرژی به بدن می‌رساند. از نظر ارزش تغذیه‌ای، یک سهم برابر ۶ عدد بادام، ۲۰ عدد پسته ۵ عدد فندق ۲ عدد گردو یا ۱ قاشق غذاخوری آبیله مخلوط است. بنابراین، توصیه می‌شود که آن‌ها را به عنوان میان‌وعده و در هر متعادل میل کنید زیرا وجود چربی‌های متراکم در انواع آن‌ها به افزایش وزن و بروز پاقی می‌انجامد. **آب** در صد رطوبت مغزها ۶-۱۱٪ است و برای نگهداری طولانی مدت باید آنها را فشک کرد.

**چربی** میزان چربی در انواع آبیله بسیار متفاوت است مثلاً بادام حاوی ۵۵-۵۰٪ چربی و بلوط حاوی ۳۳٪ چربی است. تنوع نوع اسید چرب نیز در انواع آبیله بسیار وسیع می‌باشد. بطور کلی انواع مغزها منبع عمده اسیدهای چرب غیر اشباع با یک پیوند دوگانه و بیش از یک پیوند دوگانه هستند. در میان انواع آبیله بادام زمینی و فندق حاوی مقادیر بیشتری از اسیدهای چرب غیر اشباع با یک باند دوگانه هستند و در مقابل گردو و تفرمه افتابگردان دارای مقدار بیشتری اسید چرب غیر اشباع با بیش از یک پیوند دوگانه هستند. در بین انواع مغز دانه‌ها در خانواده آبیله فقط نارگیل است که از نظر اسید چرب اشباع غنی است.

**کربوهیدرات** غیر از بلوط که حاوی مقادیر نسبتاً بالایی کربوهیدرات است (هرود ۱۳۷٪) بقیه آبیله دارای مقادیر کمی از این ماده مغزی هستند

### فیبر

دارای مقادیر قابل توجهی فیبر است. در تمام انواع مغز دانه‌ها، اسید فیتیک به مقدار زیادی یافت می‌شود. منابع چرب آهن غذاهای دیگر می‌شود. از این رو مصرف منابع ویتامین C ضروری است.

### پروتئین

میزان پروتئین در انواع آبیله بسیار متنوع است. ولی بطور کلی آبیله از منابع خوب پروتئین محسوب می‌شود. از بین انواع مغز دانه‌ها، پسته، بادام و بادام زمینی دارای مقادیر بسیار بالایی پروتئین همسان با مواد غذایی مانند گوشت قرمز، گوشت ماهی و پنیر می‌دانند. اگر چه انواع آبیله دارای مقادیر مناسبی پروتئین در رژیم غذایی هستند اما نظر به حجم کم مصرف آنها منبع خوبی برای تأمین پروتئین به حساب نمی‌آیند.

### املاح و ویتامین

آبیله و انواع دانه‌ها منبع غنی از ویتامین‌های گروه B به خصوص اسید فولیک هستند. به علاوه آبیله از نظر میزان ویتامین E نیز بسیار غنی هستند. به طور کلی آبیله فاقد ویتامین C بوده و یا دارای مقدار کمی از این ویتامین است. به علاوه آنها از نظر ویتامین A نیز منبع غنی محسوب نمی‌شوند.

مغز دانه‌ها از نظر املاح نیز مناسب هستند. به عنوان مثال دانه کنجد از نظر کلسیم بسیار غنی است. به همین علت مصرف کنجد در بین زنان یائسه جهت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بسیار مفید به نظر می‌رسد. عناصری مانند پتاسیم، منیزیم، مس، روی، منگنز و کروم در انواع آبیله به مقدار فراوانی وجود دارد.





# آجیل

# یل

باید ها نباید ها

مرکز بهداشت میانه

فاطمه ممانی

کارشناس تغذیه

۱۳۹۴

"ایمنی مواد غذایی از مزرعه تا سفره"

شماره تماس: ۵۲۲۴۷۰۱۶

## آلودگی آجیل به انواع کپک

در شرایط نگهداری نامطلوب این ماده غذایی دچار کپک زده گی شده و بدنبال فعالیت این کپک ها ، ماده ای سمی تولید می شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است . عمده ترین سم تولید شده توسط این کپک ها مایکو توکسین است. برای کبد بسیار مضر بوده و می تواند منجر به سرطان کبد گردد. وجود قفزه یا **کپک زدگی** از نشانه های **کهنگی آجیل** است

۱- از فرید و مصرف آجیل های رنگ شده فودداری کنید. (به دلیل غیر مجاز بودن وایبار حساسیت شدید در مصرف کننده)

۲- نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی داشته و باعث ایبار بوی کهنگی با طعم نامطلوب می شود. بنابراین از مصرف آجیل کهنه جداً فودداری کنید.

۳- از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک ها و قارچ ها بوده، و در اثر رشد این عوامل سموم فطرناکی مانند مایکو توکسین ها در آن جا ایبار می شود، بایستی جداً فودداری کنید.

۴- از مصرف محصولات مایکوبیولوژی مانند مایکوبیوس که حاوی مغز پسته، بادام، گردو و از این قبیل هستند، به لحاظ نامطمئن بودن سلامت این مواد جداً فودداری کنید.

۵- از فریداری و مصرف انواع پسته ، مغز گردو و... که توسط دوره گردها عرضه می شوند، به دلیل اینکه عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده اند، فودداری کنید.



در خرید نهایت دقت را کنیم

روزانه به مقدار توصیه شده مصرف کنیم ولی افراط نکنیم

و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

## آجیل و اثرات شفا بخش آن بر بیماری ها

### ضعف سیستم

آجیل و بطور عمده بادام زمینی منبع فوبی از روی هستند . کمبود روی در بدن سیستم ایمنی را ضعیف می سازد و به همین دلیل مصرف آجیل در بیماریهای عفونی مفید است.

### بیماری های قلبی

مصرف روزانه فندق و گردو و بادام زمینی میزان ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

### کلسترول بالا

مصرف بادام باعث کاهش کلسترول فون می گردد . مطالعات نشان داده اند که مصرف روزانه بادام به مدت سه هفته می تواند میزان کلسترول بد فون را به میزان ۱۰٪ کاهش دهد

### نا باروری در مردان

یکی از علل عمده ناباروری در مردان داشتن رژیم فقیر از عنصر سلنیم است . آجیل منبع فوبی از سلنیم است.

### پوکی استخوان

فندق و بادام و پسته منبع فوب کلسیم هستند . کاهش کلسیم در دوران نوجوانی و جوانی ابتلا به پوکی استخوان در سالهای بعدی زندگی را افزایش می دهد.