



یک نکته، یک متخصص  
دکتر سید ضیاءالدین مظهری  
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

چه آجیلی بخیریم؟

از دیدگاه ما متخصصان تغذیه، آجیل‌ها چه شور باشند چه شیرین، تأیید شده‌اند؛ زیرا از نظر تأمین انرژی، پروتئین، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی جایگاه ارزنده‌ای دارند اما اینکه چه کسی و به چه مقدار از آنها استفاده کند، مسأله‌ای است که همواره فراموش می‌شود. اگر آجیل‌ها (چه شیرین و چه شور)، در حد معقولی میل شوند نه تنها زیان بار نبوده بلکه تأمین کننده نیازهای ضروری بدن نیز خواهند بود و در درازمدت سلامت فرد را تأمین خواهند کرد و سوء تغذیه سلولی را پوشش خواهند داد اما به عنوان مثال، یک بیمار فشار خونی هرگز نباید از آجیل شور استفاده کند یا یک فرد دیابتی نباید آزادانه از آجیل شیرین برای تأمین نیازهای روزانه‌اش میل کند و در این صورت، حتی این گروه غذایی با اهمیت نیز می‌تواند انباشتگی چربی و اضافه وزن را به دنبال داشته باشد. پس باز هم تکرار می‌کنم که رعایت تنوع، تعادل و تناسب در تغذیه سالم، حرف اول را می‌زند.

اما درباره آجیل‌های بو داده باید بگویم از آنجا که می‌توان یک مغز خام را کاشت و این مغز قابلیت رویش دارد پس زنده است؛ اما با بو دادن می‌توان گفت که این مغز می‌مرد و به دنبال آن قدرت دفاعی خود را از دست می‌دهد. بنابراین آجیل‌های بو داده فساد پذیرند و احتمال آلودگی بیشتری دارند.

از سوی دیگر بو دادن آجیل، طعم کهنگی آن را پنهان می‌کند. به این دلیل احتمال بیشتری وجود دارد که آجیل نامرغوبی را خریداری کنید. در این مرحله است که احتمال افزودن رنگ‌های غیرمجاز با پایه فلزات سنگین نیز فراهم می‌شود و این خود می‌تواند خسارات جبران ناپذیری را در پی داشته باشد. از این رو، بهتر است خانواده‌های محترم مغزها را خام خریداری کرده و در صورت تمایل هر بار به قدر مصرف، آنها را در منزل بو دهند.

در پایان نیز به همه عزیزان توصیه می‌کنم این گروه غذایی را حداکثر تا شش ماه در فریزر نگهداری کنند؛ چون حتی در دمای پایین نیز امکان اکسیداسیون خفیف در چربی‌های موجود وجود دارد. ■

آجیل همیشه از سوی متخصصان تغذیه به‌عنوان

توجه بوده است. مغز دانه‌ها جزو منابع پروتئین گیاهی به حساب می‌آیند و مصرف مرتب‌شان در هرم غذایی به عنوان بخشی از تأمین کننده‌های پروتئین مورد نیاز بدن ضروری است. علاوه بر آن، تأمین ویتامین E، روی، سلنیوم، آهن و اسیدهای چرب ضروری نظیر لینولیک نیز به عهده آجیل‌هاست. اما به تازگی، در مورد افزودن رنگ، نمک و حتی بو دادن‌شان و اینکه آیا طولانی شدن زمان نگهداری آجیل می‌تواند سلامت مصرف کننده را به مخاطره اندازد یا نه، زیاد می‌شونیم. به نظر شما محتویات یک کاسه آجیل دارای ارزش غذایی مشابهی هستند یا کاملاً با هم تفاوت دارند؟ این موضوعی است که این هفته می‌خواهیم به آن بپردازیم.

بادام، بمب کلسیم

پای ثابت هر کاسه آجیل بادام است، به طوری که در انواع آجیل‌ها از آجیل شب پلدا گرفته تا آجیل عید و چهارشنبه سوری آن را با پوست یا مغز شده می‌بینیم. بادام از منابع عالی ویتامین E محسوب می‌شود، به طوری که در هر ۱۰۰ گرم آن ۲۴ میلی‌گرم از این ماده مغذی وجود دارد. این در حالی است که مقدار مورد نیاز روزانه بزرگسالان تقریباً ۱۵ میلی‌گرم است. این مغزه، منبع گیاهی کلسیم نیز به حساب می‌آید و با خوردن ۱۰۰ گرم آن ۲۴۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی دریافت می‌شود. مصرف این مغزه به خصوص برای کسانی که لب به لبنیات نمی‌زنند، حیاتی است.

پسته، پر از آهن

پسته در ظرف آجیل، یار همیشگی بادام است اما علاوه بر کلسیم (که در بادام فراوان است)، آهن قابل ملاحظه‌ای دارد و با خوردن ۱۰۰ گرم این مغزه، ۳ میلی‌گرم آهن و ۱۱۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن می‌رسد و این می‌تواند یک انتخاب مناسب برای گیاه‌خواران باشد تا از این طریق، کمبودهای احتمالی این مواد مغذی از میان برداشته شود.

تخمه کدو را هم بازی بدهید

این تخمه که مدتی است جایگاهش را در ظرف آجیل بیشتر خانواده‌های ایرانی از دست داده است، سرشار از روی، آهن و سلنیوم است و جالب است بدانید که خوب جویدن این تخمه در دهان، جذب این مواد مغذی را

با ارزش غذایی آجیل آشنا شوید

آجیل عید از ریز تا درشت



۸ پسته،

۶ بادام،

۷ فندق و

۶ بادام

هندی؛

هر کدام از

این‌ها معادل

یک واحد

روغن‌اند

و ۴۵

کیلوکالری

انرژی دارند

گیاه‌خواران یک انتخاب مناسب باشد. این مغز، فولات بالایی داشته و اسیدهای چرب ضروری یعنی اسید لینولیک و لینولیک‌اش فراوان است و به این ترتیب سلامت پوست با عادت به خوردن این ماده غذایی فراهم خواهد شد.

مطالعات جدید نیز نشان داده‌اند بادام زمینی نقش موثری در درمان سل دارد. شاید فکر کنید سل بیماری فراموش شده‌ای است اما واقعیت این است که این بیماری سالانه جان بیش از دو میلیون نفر در سراسر جهان را می‌گیرد. با این حال بیشتر کسانی که در معرض باکتری سل قرار دارند، هیچ گونه علائم بیماری را از خود نشان نمی‌دهند. این نکته بیانگر آن است که در اغلب موارد سیستم ایمنی بدن به تنهایی قادر است با این میکروب خطرناک مبارزه کند، به شرط اینکه فرد در شرایط زندگی و تغذیه‌ای خوبی باشد. یکی از موادی که در بسیج کردن و آماده‌سازی سیستم دفاع بدن نقش موثری را ایفا می‌کند، ماده‌ای است موسوم به اسید نیتریک که خوشبختانه بادام زمینی با داشتن مقادیر قابل توجهی آرژنین (نوعی اسید آمینه

بالاتر خواهد برد. پس یادتان باشد که آنها را نجویده، فرو ندهید.

بادام هندی، شمشیر دولبه

این مغزه بسیار چرب است. از این رو، ویتامین E فراوانی نیز دارد، به طوری که با خوردن هر ۱۰۰ گرم از آن ۲۵ میلی‌گرم از این ویتامین دریافت خواهد شد. وجود این ماده مغذی به حفظ سلامت چربی موجود در این مغزه کمک می‌کند و از اکسید شدن آن جلوگیری می‌کند. بادام هندی علاوه بر ویتامین E، کلسیم قابل توجهی نیز دارد، به طوری که با خوردن ۱۰۰ گرم آن ۱۴۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی دریافت می‌شود اما چربی فراوان آن خوردن این مغز را با هدف تأمین کلسیم متفی می‌کند زیرا کالری فراوانش اضافه وزن و چاقی را برای مصرف کننده در پی خواهد داشت.

بادام زمینی، سرشار از پروتئین

در یک کاسه آجیل، بادام زمینی بیشترین مقدار پروتئین را دارد، به طوری که در ۱۰۰ گرم آن ۲۶ گرم پروتئین گیاهی وجود دارد و می‌تواند برای

در صورت نیاز

یک محاسبه سرانگشتی

حالا بیایید یک محاسبه سرانگشتی بکنیم و بینیم حداقل و حداکثر انرژی و پروتئین و چربی و ویتامین و مواد معدنی که در یک کاسه آجیل یافت می‌شود، مربوط به کدام مغز است. واقعیت این است که کم‌کالری‌ترین مغزها، بادام زمینی و فندق هستند و در مقابل بیشترین انرژی با خوردن بادام هندی فراهم خواهد شد. بیشترین پروتئین مربوط به بادام زمینی و کمترین مقدار چربی در بادام زمینی است. بادام هندی و بادام معمولی بیشترین ویتامین E را دارند و کمترین مقدار آن در فندق است. بیشترین آهن در پسته و بالاترین مقدار کلسیم در بادام وجود دارد. روی و سلنیوم فراوان در فندق است و اینها نشان‌دهنده این موضوع هستند که برای دریافت کلیه این مواد مغذی بهتر است روزانه مخلوطی از آنها را دریافت کنیم نه اینکه تنها یک یا دو نوعشان را مغذی دانسته و هر روز تنها از آنها بخوریم. اما روزانه خوردن چه تعدادی از این مغزها از سوی متخصصان تغذیه به عنوان یک واحد و میزان مساوی انرژی توصیه می‌شود؟ به نظر می‌رسد ۸ عدد پسته، ۶ عدد بادام، ۷ عدد فندق، ۶ عدد بادام هندی، ۱۰ عدد بادام زمینی و یک قاشق غذا خوری تخمه کدو معادل یک واحد روغن است و به اندازه ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد و شما می‌توانید با مصرف نصف مقدار هر یک از آنها در یک کاسه کوچک، در حین کنترل میزان کالری دریافتی از ارزش تغذیه‌ای هر یک از آنها نیز بهره ببرید و در عین حال تنوع را نیز رعایت کنید. ■

ضروری) قادر است مایحتاج بدن در این زمینه را به خوبی برطرف کند.

فندق، رفیق سیستم لنفاوی

خاصیتی که می‌توان درباره فندق گفت، مقدار بالای فسفر، روی و پتاسیم آن است. به این ترتیب که ۱۰۰ گرم فندق خام، ۶ میلی‌گرم روی به بدن خواهد رساند. مطالعات نشان داده‌اند عادت به خوردن تعدادی فندق در میان‌روزی می‌تواند با تأمین این ماده معدنی به تقویت سیستم ایمنی کمک کرده و سلامت سیستم لنفاوی را تضمین کند.

کشمش و انجیر خشک، از کلسیم تا پتاسیم

در آجیل‌های شیرین (مانند آجیل چهارشنبه سوری) از خشکباری مانند کشمش و انجیر خشک استفاده می‌شود که از نظر ارزش غذایی مورد توجه هستند. به این ترتیب که در هر ۱۰۰ گرم انجیر خشک ۲۲۷ کیلوکالری انرژی وجود دارد و سرشار از پتاسیم و کلسیم است و از این رو، با خوردن ۱۰۰ گرم از آن

سال نومبارک



درمان ریزش مو با شامپو و سرم ضد ریزش مو "فیتوم - آنتی شوت"



- محتوی ویتامین‌های PP، B5، B6
- محتوی عصاره گیاهان Swertia و Lupin
- ۱۰۰٪ گیاهی و فاقد مواد حیوانی و شیمیایی
- متولف کننده ریزش موها
- دارای عناصر کمیاب پتاسیم، روی، کلسیم و منیزیم
- تقویت کننده ریشه و ساقه موها
- افزایش دهنده کیفیت و زیبایی موها
- مناسب برای بانوان و آقایان

ایوروشه فرانسه

شماره ۱ جهانی محصولات بهداشتی و آرایشی با منشأ گیاهی

برای کسب اطلاعات بیشتر به کتاب سبزی زیبایی ایوروشه که به رایگان در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های معتبر بهداشتی و آرایشی توزیع می‌گردد، مراجعه فرمایید.

**LANAFORM® BODY CARE**

دارنده گواهی‌نامه‌های CE و TÜV

شرکت سانا گستر عرضه محصولات پزشکی و زیبایی و لاغری آرایشی و بهداشتی

**شلوارک‌های لاغری لاغرکننده لانافرم**

تحولی نوین در کاهش وزن با مکانیزمی متفاوت!!!

با مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ۲۱۳۲۷۲۸۰-۱۳۹۳

تأیید شده توسط انجمن تحقیق و توسعه اکولوژی پارچه اسپانیا (Oeko-Tex Standard 100)

کاهش توده چربی • درمان سلولیت و افزایش صافی، نرمی و الاستیسیته پوست • کاهش سایز دور کمر، باسن و ران • کاهش چین‌های ایجاد شده بر روی شکم و ران • بهبود و اصلاح جریان خون • اصلاح دفرمیته بدن • بدون احساس سنگینی و درد

این شلوارک‌ها میکروماساژ ملایم و دائمی را (به واسطه حرکات روزمره بدن) به شما ارائه می‌دهد که باعث افزایش جریان خون و لنت در لایه‌های زیرین پوست، سوزاندن کالری بیشتر در مامیچه‌ها و در نتیجه از بین رفتن چربی‌های انباشته (سلولیت) می‌گردد.

شلوارک‌های لاغری لانافرم را می‌توانید در کلیه فعالیت‌های روزمره (محیط کار-مدرسه) استفاده نمایند.

اغلب مصرف‌کنندگان اروپایی که این شلوارک‌ها را هشت ساعت در روز استفاده نموده‌اند پس از گذشت دو ماه کاهش چشمگیر سایز را در نواحی کمر، کفل‌ها، باسن، شکم و رانها تا ۳/۵ اینچ و نیز کاهش وزن به میزان ۳۰ پوند را شاهد بوده‌اند. برای دستیابی به نتیجه مطلوب‌تر توصیه می‌شود که در طول استفاده از این محصول رژیم غذایی مناسبی را دنبال نموده و ورزش نمایند.

**شلوارک‌های لاغری لانافرم از سه لایه کاملاً مجزا تشکیل شده‌اند:**

لایه داخلی که به صورت مستقیم با پوست در تماس است از کتان خالص تهیه شده است که از بروز هرگونه حساسیت ممانعت می‌نماید و طراحی آن به گونه‌ای است که به صورت میکروماساژ عمل می‌کند.

لایه میانی از لاتکس (کائوچوی گیاهی) تهیه شده است که سبب افزایش دمای بدن، تعرق، جریان خون و لنت می‌شود.

لایه خارجی از پلی استر کشی ساخته شده است که خاصیت شکل دهنده‌گی به اندام بدن را دارد.

راز عملکرد شلوارک‌های لاغرکننده لانافرم در سطح بدن:

- ۱) میکروماساژ ملایم و دائمی پوست
- ۲) افزایش دما
- ۳) تأثیر ملایم بر نسوج چربی
- ۴) افزایش جریان خون
- ۵) افزایش جریان لنت
- ۶) ایجاد جریان هوا بین سطح پوست و کتان
- ۷) ترمیم و نوسازی پوست
- ۸) کاهش توده‌های چربی انباشته در زیر سطح پوست

لایه های شلوارک های لاغرکننده لانافرم:

- 1) Exterior fabric
- 2) 100% natural latex layer
- 3) Interior cotton lining

سایز: 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

دور شکم (cm): 116 110 104 98 92 86 80 74 68 62

دور باسن (cm): 130 125 120 115 110 105 100 95 90 85

تماس از ساعت ۹ لغایت ۱۷

شورکت ساناگستر نماینده‌تعماری محصولات لانافرم در ایران آدرس: میدان کتابی، ابتدای خیابان چلچا، جنب اتوبان همت، کوچه پاکروان، پلاک ۲۰، تلفن: ۲۲۸۸۳۳۹۰

www.sanagostar.com