

# عوارض مصرف آجیل‌های قدیمی و آجیل‌های رنگ شده

18 اسفند 1401

آجیل‌های قدیمی

در مورد عوارض آجیل‌های کهنه باید بگوییم که آجیل برای رشد میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا مخصوصاً قارچ‌ها بستر مناسبی هستند. میزان آلودگی با قارچ‌ها در آجیل تازه‌تر کمتر است پس بهتر است آجیل تازه مصرف کنید. برای اینکه دریابید کدام یک از آجیل‌ها تازه‌تر هستند، به رنگ و طعم آجیل توجه کنید.

آجیل‌های رنگ شده

برای جلب مشتری و جذاب‌تر نشان دادن ظاهر آجیل برخی تولیدکنندگان از رنگ‌ها و مواد براق‌کننده استفاده می‌کنند. این مواد با مصرف آجیل رفته رفته در بدن روی هم انباشته می‌شود و مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد می‌کنند. این براق‌کننده‌ها به کبد صدمه زده و سرطان‌زا می‌باشند.

در هنگام خرید آجیل، آجیل‌هایی را که فاقد رنگ هستند را انتخاب نمایید زیرا متأسفانه به آجیل‌هایی که از سال‌های قبل در انبارها می‌مانند با زدن رنگ‌های غیرمجاز و مضر شکل‌های درخشنده می‌بخشند تا مردم را به خرید ترغیب نمایند.

**نکات تکمیلی جهت خریداری و نگهداری آجیل در منزل**



از مصرف تخمه‌های پررنگ اجتناب کنید.

مغز تخمه نخريد زیرا در مجاورت هوا طعم، کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع در بسته فاسد می‌شوند.

از خرید پسته‌هایی که زیادی خندان هستند، خودداری کنید؛ زیرا برای اینکه این پسته‌ها خندان شوند،

فروشنندگان آنها را در ظرف های آب جوش و سپس در آب سرد قرار می دهند. این شوک حرارتی، کیفیت پسته را پایین می آورد و موجب نم کشیدن پسته و فاسد شدن آن می شود.

روغن موجود در مغز گردو به علت کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع مانند طعم صابون پیدا می کند.

مغز گردوها به علت رشد کپک ها و قارچ ها سیاه شده و برای سلامتی مضر هستند، پس از خرید آنها خودداری کنید.

از تهیه خودچی هایی که دارای سوراخ هستند و آفت زده می باشند، خودداری کنید.

اگر بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته شامی، سوراخ هایی مشاهده کردید، از مصرف آنها خودداری کنید زیرا درون این سوراخ ها ممکن است لارو حشرات باشد.

در هنگام خرید دقت کنید که آجیل ها دو جور نباشند زیرا فروشنندگان متقلب محصولات کهنه یا آفت زده را مجدداً بو داده و مخلوط کنند.

پسته، مغز گردو و... را از دوره گردها نخرید.

آجیل را از فروشگاه های معتبر و به صورت بسته بندی هایی که دارای پروانه بهداشت هستند، خریداری کنید.

حداکثر یک هفته مانده به شروع سال نو آجیل، بخرید.

آجیل ها دارای چربی هستند و حرارت و نور باعث آسیب زدن به چربی آجیل ها و تغییر عطر و طعم آنها می شود پس آجیل ها را در مقابل حرارت و نور آفتاب قرار ندهید.

اضافه آجیل نوروزی تان را با پوست درون ظرف های دربسته قرار دهید و درون یخچال یا فریزر قرار دهید. می توانید آجیل را بیشتر از 6 ماه داخل یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید. آجیل های پوست کنده بیشتر از دو هفته تازه نمی مانند البته اگر آنها را در محل خشک و خنک قرار دهید.