کدام میوه خشک یا مغز را پس از خیساندن مصرف کنیم؟

25 تیر 1404

بیشتر ما هر روز مشتی میوه خشک یا مغز را به‌عنوان یک میان‌وعده‌ی سالم و سرشار از انرژی مصرف می‌کنیم و فکر می‌کنیم که این عادت، راهی بی‌نقص برای تأمین انرژی است. اما این‌که آن‌ها را چگونه مصرف می‌کنیم نیز اهمیت دارد.

به گزارش وقایع خبری؛ انتخاب نوشت: به گفته متخصصان تغذیه و درمانگران آیورودا، بسیاری از میوه‌های خشک و مغزها بهتر است پیش از مصرف، خیس شوند تا ارزش تغذیه‌ای آن‌ها افزایش یابد و هضم آن‌ها آسان‌تر شود.

خیساندن میوه‌های خشک و مغزها، فرآیند جوانه‌زنی را آغاز می‌کند و باعث کاهش مواد ضدتغذیه‌ای مانند «اسید فیتیک» و «تانن» می‌شود. این کار، جذب مواد مغذی حیاتی را برای بدن آسان‌تر می‌سازد.

در ادامه، به معرفی پنج میوه خشک و مغزی می‌پردازیم که بهتر است فقط پس از خیساندن مصرف شوند:

۱. بادام (بادام درختی)

چرا باید خیس شود؟
بادام سرشار از چربی‌های سالم، ویتامین E، منیزیم و پروتئین است. اما پوست قهوه‌ای‌رنگ آن حاوی موادی چون تانن و اسید فیتیک است که مانع جذب مواد مغذی می‌شوند. افزون بر این، پوست سخت بادام ممکن است برای کسانی که حساسیت دارند، آزاردهنده یا محرک معده باشد.

چه تغییری پس از خیساندن ایجاد می‌شود؟
مقدار مواد مغذی بادام پس از خیساندن تغییر نمی‌کند، اما هضم آن راحت‌تر می‌شود. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌ها در دسترس‌تر می‌شوند و بافت بادام نیز نرم‌تر شده و جویدن آن آسان‌تر می‌گردد.

چگونه مصرف شود؟
۵ تا ۶ عدد بادام را شب در آب بخیسانید، صبح پوست آن‌ها را جدا کرده و با معده‌ی خالی میل کنید.

۲. گردو

چرا باید خیس شود؟
گردو منبع غنی اسیدهای چرب امگا-۳ و پلی‌فنول‌ها است، اما به‌دلیل چربی فشرده و طعم نسبتاً تلخ، ممکن است هضم آن دشوار باشد.

چه تغییری پس از خیساندن ایجاد می‌شود؟
خیساندن گردو به‌مدت ۶ تا ۸ ساعت در دمای اتاق، تلخی آن را کاهش می‌دهد و بافت آن را نرم‌تر می‌کند. این کار همچنین باعث کاهش آنزیم‌های بازدارنده‌ی هضم و در نتیجه افزایش دسترسی به چربی‌های مفید می‌شود.

چگونه مصرف شود؟
۲ تا ۴ عدد گردو را به‌مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت خیس کنید و صبح‌ها با معده‌ی خالی مصرف نمایید تا بیشترین بهره را از خواص آن ببرید.

۳. کشمش

چرا باید خیس شود؟
کشمش سرشار از قندهای طبیعی، آهن و فروکتوز غلیظ است. این قند بالا در حالت خشک می‌تواند در صورت مصرف زیاد، قند خون را بالا ببرد.

چه تغییری پس از خیساندن ایجاد می‌شود؟
با خیساندن کشمش، میزان آب موجود در آن بالا می‌رود، قند طبیعی آن بهتر هضم می‌شود و میزان جذب مواد معدنی افزایش می‌یابد. طبق مطالعه‌ای از موسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) مصرف روزانه‌ی ۸۰ تا ۹۰ گرم (نصف فنجان) کشمش در رژیم غذایی، برای سلامت مفید است.

چگونه مصرف شود؟
۸ تا ۱۰ عدد کشمش (ترجیحاً نوع سیاه آن) را شب در آب بخیسانید و صبح همراه با آب میل کنید. این کار به بهبود حرکات روده و شفاف‌تر شدن پوست کمک می‌کند.

۴. انجیر خشک

چرا باید خیس شود؟

انجیر خشک سرشار از فیبر، کلسیم و آنتی‌اکسیدان‌هاست، اما تراکم فیبر بالا و وجود دانه‌های ریز در آن، ممکن است هضمش را برای دستگاه گوارش دشوار سازد.

چه تغییری پس از خیساندن ایجاد می‌شود؟
خیساندن انجیر باعث آبرسانی به فیبرها و نرم‌تر شدن آن‌ها می‌شود و این مسئله، هضم آن را آسان‌تر می‌کند. همچنین، جذب بهتر کلسیم و آهن را در بدن فراهم می‌سازد. این ویژگی می‌تواند در کاهش یبوست و حفظ سلامت استخوان‌ها مؤثر باشد.

چگونه مصرف شود؟
یک تا دو عدد انجیر خشک را در آب گرم بخیسانید و بگذارید یک شب بماند. روز بعد، آن را به‌صورت کامل میل کنید. این کار به هضم بهتر و تعادل هورمونی کمک می‌کند.

۵. بادام هندی

چرا باید خیس شود؟
بادام هندی، مغزی خوش‌طعم و پرانرژی است که حاوی مس، روی و منیزیم می‌باشد. اما در حالت خام، حاوی «اوروشیول» (ماده‌ای که در پیچک سمی هم یافت می‌شود) است که ممکن است برای برخی افراد حساسیت‌زا باشد.

چه تغییری پس از خیساندن ایجاد می‌شود؟
خیساندن بادام هندی باعث خنثی شدن بازدارنده‌های آنزیمی، کاهش مواد ضدتغذیه‌ای، و افزایش قابلیت دسترسی به چربی‌های سالم آن می‌شود. همچنین بافت آن نرم‌تر شده و برای تهیه‌ی اسموتی‌های گیاهی یا دستورهای بدون لبنیات مناسب‌تر می‌گردد.

چگونه مصرف شود؟
۴ تا ۵ عدد بادام هندی را در آب بخیسانید و در تهیه‌ی اسموتی یا به‌عنوان میان‌وعده مصرف کنید.

توضیح علمی پشت خیساندن میوه‌های خشک و مغزها

بسیاری از مغزها و دانه‌ها حاوی اسید فیتیک هستند؛ ماده‌ای که با مواد معدنی مانند آهن، روی و کلسیم

ترکیب می‌شود و جذب آن‌ها را مختل می‌کند. این اسید از طریق خیساندن شکسته می‌شود؛ فرآیندی که به آن «فعال‌سازی مواد مغذی» گفته می‌شود. در نتیجه، جذب آن‌ها در بدن آسان‌تر خواهد بود. همچنین، میوه‌های خشک خیس‌شده به هضم بهتر، کاهش نفخ و تقویت سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند.

بر اساس بررسی‌ای که در سال ۲۰۱۹ در مجله‌ی Nutrients منتشر شد، خیساندن میوه‌های خشک می‌تواند میزان مواد ضدتغذیه‌ای را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش دهد و جذب مواد معدنی و هضم را بهبود بخشد.

سخن پایانی: خیساندن، یک ضرورت پنهان

خیساندن میوه‌های خشک و مغزها فقط یک مد زودگذر یا توصیه‌ی سطحی نیست، بلکه پشت آن، منطق علمی و تغذیه‌ای وجود دارد. چه به‌منظور بهبود عملکرد دستگاه گوارش، چه برای افزایش جذب مواد مغذی یا ارتقاء کیفیت صبحانه، خیساندن این پنج میوه خشک پیش از مصرف، می‌تواند بهترین انتخاب باشد.