عوارض مصرف آجیل‌های قدیمی و آجیل‌های رنگ شده

18 اسفند 1401

آجیل‌های قدیمی

در مورد عوارض آجیل‌های کهنه باید بگوییم که آجیل برای رشد میکروارگانیسم‌های بیماری زا مخصوصا 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 تازه تر 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 براق کننده استفاده می‌کنند. این مواد با مصرف آجیل رفته رفته در بدن روی هم انباشته می‌شود و مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد می‌کنند. این براق کننده‌ها به کبد صدمه‌زده 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 نخرید زیرا در مجاورت هوا طعم، کیفیت خود را نیز از دست می‌دهد و زودتر از انواع دربسته فاسد می‌شوند.

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

فروشندگان آنها را در ظرف های آب جوش و سپس در آب سرد قرار می‌دهند. این شوک حرارتی، کیفیت پسته را پایین می‌آورد و موجب نم کشیدن پسته و فاسد شدن آن می‌شود.

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

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

از تهیه نخودچی‌هایی که دارای سوراخ هستند و آفت‌زده می باشند، خودداری کنید.

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

در هنگام خرید دقت کنید که آجیل‌ها دو جور نباشند زیرا فروشندگان متقلب محصولات کهنه یا آفت‌زده را مجدداً بو داده و مخلوط کنند.

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

آجیل را از فروشگاه‌های معتبر و به صورت بسته بندی‌هایی که دارای پروانه بهداشت هستند، خریداری کنید.

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

آجیل‌ها دارای چربی هستند و حرارت و نور باعث آسیب زدن به چربی آجیل‌ها و تغییر عطر و طعم آنها می‌شود پس آجیل‌ها را در مقابل حرارت و نور آفتاب قرار ندهید.

اضافه آجیل نوروزی تان را با پوست درون ظرف‌های دربسته قرار بدهید و درون یخچال یا فریزر قرار دهید. می‌توانید آجیل را بیشتر از 6 ماه داخل یخچال و یک سال در فریزر نگهداری کنید. آجیل‌های پوست کنده بیشتر از دو هفته تازه نمی‌مانند البته اگر آنها را در محل خشک و خنک قرار دهید.