

## راهنمای خرید آجیل برای ایام نوروز

عید نوروز نزدیک است و آجیل یکی از خوراکی‌های پرطرفداری است که همیشه در لیست خرید عید جای دارد. یکی از دغدغه‌هایی که ممکن است برای شما ایجاد شود خرید آجیل با کیفیت و با قیمت مناسب است. در این مقاله سعی میکنیم در حوزه خرید آجیل نکاتی را گوشزد کنیم.

- ✓ اولین نکته درباره خرید آجیل، خرید از فروشگاه‌های معتبر می باشد که اجناسی با کیفیت مرغوب و تازه عرضه می‌کنند.
- ✓ تا حد امکان از خرید آجیل‌های رنگ شده خودداری کنید. این آجیل‌ها اکثرا با رنگ‌های غیرمجاز و غیرخوراکی رنگ می‌شوند که ممکن است حساسیت‌زا باشند.
- ✓ هنگام خرید آجیل به تازگی آن توجه داشته باشید. به هیچ وجه نباید بو یا طعم کهنگی، کپک زدگی و ترشیدگی بدهد.
- ✓ غالبا مغزها قربانی کپک‌ها و قارچ‌های سمی می‌شوند که ماده‌ای سرطان‌زا موسوم به آفلاتوکسین را ترشح می‌کنند؛ بنابراین به جای محصولات باز و فله‌ای، آجیل‌های بسته بندی شده و مرغوب خریداری کنید.
- ✓ اگر در آجیل حفره مشاهده کردید، احتمالا آن آجیل کهنه و فاقد کیفیت می باشد.
- ✓ در خرید مغز گردو احتیاط کنید. روغن موجود در مغز گردو در اثر کهنگی ایجاد طعم و بوی نامطبوعی می کند.
- ✓ سعی کنید آجیل را بصورت خام و بدون نمک خریداری کنید. انواع بو داده سرشار از نمک بوده و برای سلامت قلب و عروق خطرناک می باشند.
- ✓ اگر آجیل نوروزیتان زیاد آمد و خواستید مازاد آن را برای استفاده‌های بعدی کنار بگذارید، بهتر است آجیل را درون ظرف‌های دربسته و در محلی خشک و خنک قرار دهید.

**«مریم مهارت» رئیس گروه بهبود تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز**