



روغن بادام چیست؟

آیا می دانید بادام دانه ای است که در میوه های درخت بادام یافت می شود؟ این میوه ها بسیار شبیه به هلو هستند و فقط به رنگ سبز هستند. بنابراین، این واقعیت در مورد بادام، آن را به یک میوه تبدیل می کند، نه یک آجیل! جالبه، درسته؟

بادام، قدیمی ترین و پر رشد ترین محصول آجیل در جهان است. آنها ابتدا در خاورمیانه تولید شدند و خیلی زود مردم متوجه شدند که روغن استخراج شده از دانه های آن بسیار مفید است. تقریباً نیمی از وزن بادام خشک را روغن و بادام های رسیده را فشار دادند تا روغن با حداقل حرارت استخراج شود.

امروزه بادام و روغن بادام به عنوان منابع غنی از مواد مغذی محبوب هستند. ممکن است با متخصصان تغذیه مواجه شده باشید که به افراد توصیه می کنند بادام را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنند و متخصصان زیبایی آیورودا توصیه می کنند *آبیانگا* (خود ماساژ) با روغن برای تغذیه پوست. در هر صورت، بادام آنچه بدن ما نیاز دارد را به ما می دهد و بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می دهد.



روغن بادام که به سادگی با فشار دادن آجیل به دست می آید، روغن بادام تصفیه نشده است و بیشتر این مواد مغذی و طعم اصلی روغن را حفظ می کند. از طرف دیگر روغن بادام تصفیه شده از حرارت دادن و تصفیه شیمیایی روغن بادام تصفیه نشده به دست می آید. این روغن در برابر گرما مقاومت بیشتری دارد اما حاوی مواد مغذی کمتری است.

برای خرید روغن بادام شیرین حتما به بهترین فروشگاهها مراجعه کنید.

بنابراین، کدام روغن بادام را برای خود انتخاب کنید؟ خوب، برای درک این موضوع، اجازه دهید در مورد یک مشتق دیگر از بادام، روغن بادام شیرین فشرده سرد صحبت کنیم .

روغن بادام شیرین چیست؟

دو نوع روغن بادام وجود دارد: شیرین و تلخ. روغن بادام شیرین نوعی روغن است که برای پوست شما مناسب تر است زیرا از درخت بادام (*Prunus amygdalus var. Dulcis*) که دانه های آن حاوی مواد شیمیایی سمی نیستند به دست می آید. روغن بادام تلخ می تواند سمی باشد و از نوع دیگری از درخت بادام (*Prunus amygdalus var. Amara*) مشتق شده باشد. روغن بادام تلخ فقط برای مقاصد دارویی استفاده می شود.

چهار ماده مغذی مهم موجود در روغن بادام شیرین عبارتند از ویتامین E، ویتامین A، اسیدهای چرب امگا ۳ و روی. هر ماده مغذی عملکرد خاصی دارد.



به عنوان مثال، ویتامین A تولید سلول های جدید پوست را تحریک می کند که به کاهش خطوط ریز کمک می کند. ویتامین E خواص آنتی اکسیدانی خود را برای روغن فراهم می کند که از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد و اشعه UV خورشید جلوگیری می کند. اسیدهای چرب امگا ۳ به جلوگیری از پیری زودرس کمک می کند و روی به بهبود زخم های پوستی کمک می کند.

جنبه بعدی که کیفیت روغن بادام را تعیین می کند، فرآیند استخراج است. روغن بادام شیرین فشرده سرد با کیفیت ترین روغن بادام موجود در بازار است. اکنون بیایید بفهمیم که روش استخراج سرد پرس چیست که به ما کمک می کند بهترین روغن را به دست آوریم؟

روغن بادام شیرین فشرده سرد چیست؟

بادام از نظر مواد مغذی بسیار غنی است. آنها حاوی ویتامین E، ویتامین A، اسیدهای چرب ضروری، پروتئین، پتاسیم، منیزیم، فسفر، مس و روی هستند. اما، زمانی که آنها در معرض گرما یا مواد شیمیایی قرار می گیرند، برخی از این مواد مغذی از بین می روند. روش پرس سرد روغن دانه های بادام را با فشار دادن آنها با پرس فولادی مدرن استخراج می کند. و اینگونه است که روغن بادام شیرین فشرده سرد دریافت می کنید که تمام فواید و مواد مغذی بادام را حفظ می کند!

بنابراین، اکنون که در مورد انواع مختلف روغن بادام به تفصیل صحبت کردیم، به راحتی می توان نتیجه گرفت که اگر می خواهید مو، پوست و بدن شما از بهترین فواید روغن بادام بهره مند شوند، باید بادام ارگانیک فشرده سرد را انتخاب کنید.

طبق علم باستانی آیورودا، بادام شیرین یک منبع مغذی ضروری برای مغز و سیستم عصبی است. آنها همچنین سطح فکری و طول عمر بالایی را القا می کنند. روغن بادام شیرین سرشار از ویتامین های A و E، پوست را تغذیه و بهبود می بخشد و درخشش طبیعی آن را احیا می کند. با توجه به این ویژگی ها، محبوب ترین استفاده از روغن بادام شیرین برای ماساژ بدن (ابهیانگا) و پوست سر است.



فواید روغن بادام برای پوست و مو

روغن بادام به دلیل خاصیت نرم کنندگی برای پوست بسیار عالی است که از از بین رفتن رطوبت طبیعی پوست جلوگیری می کند و آن را قادر می سازد رطوبت بیشتری را حفظ کند. این خواص نرم کنندگی روغن به بهبود رنگ پوست نیز کمک می کند.

آیا پوست خشک و پوسته پوسته دارید؟ سپس روغن بادام می تواند بهترین دوست پوست شما باشد و به طور کامل نیازهای آبرسانی و تغذیه ای آن را برطرف کند. و این تنها یکی از فواید متعدد روغن بادام است.

آیا برای کشف سایر فواید روغن هیجان زده هستید؟ بیایید چند روش دیگر برای استفاده از روغن بادام برای پوست شما را مورد بحث قرار دهیم.

پوست خود را مرطوب کنید

آن را روی نقاط خشک اضافی بمالید

از آن به عنوان پاک کننده صورت استفاده کنید

.....و

روغن بادام برای ماساژ بدن (ابیانگا)

هزاران سال است که از روغن بادام برای تسکین، لطافت و ترمیم پوست استفاده می شود. خاصیت گرم کنندگی خاص آن، آن را برای *ابیانگا* (ماساژ آیورودا) به ویژه برای پوست واتا (خشک) ایده آل می کند. هر زمان که احساس کردید بدنتان به آرامش نیاز دارد و پوستتان به دوز آبرسانی سالم نیاز دارد، می توانید *ابیانگا* را با روغن بادام تمرین کنید.

بدن کسی که به طور منظم از ماساژ روغن استفاده می کند، حتی اگر در معرض صدمات تصادفی یا کار شدید قرار گیرد، آسیب زیادی نمی بیند. با استفاده روزانه از ماساژ روغنی، انسان با لمس دلپذیر، اندام های بدنش اصلاح می شود و قوی، جذاب و کمتر تحت تأثیر پیری قرار می گیرد. «Charaka Samhita Vol. ۱ - ج: ۸۸-۸۹.

Abhyanga یک کلمه سانسکریت به معنای خود ماساژ است و راهی برای ارائه عشق و شفا به عمیق ترین لایه های بافت است.

لینک کوتاه مطلب:

<https://b2n.ir/w42121>

<http://gg.gg/xwt2k>