

۱۰ خاصیت فوق‌العاده پسته برای تندرستی



پسته به خاطر خواص متعدد آن جایگاه عجیبی در طب سنتی دارد. آیا می‌دانید که پزشکان گیاهی از پسته برای خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانت و ضد میکروبی آن استفاده می‌کردند.

پسته به خاطر خواص متعدد آن جایگاه عجیبی در طب سنتی دارد. آیا می‌دانید که پزشکان گیاهی از پسته برای خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانت و ضد میکروبی آن استفاده می‌کردند.

به گزارش جام جم آنلاین، اثرات مثبت خوردن پسته که ناشی از فعالیت‌های بیوشیمی آن است مورد تحقیق دانشمندان قرار گرفته و ما در اینجا خواص پسته را برای شما توضیح می‌دهیم.

۱- ویتامین‌ها

پسته یک منبع خوب هیدروکربورها، اسیدهای چرب اساسی و آنتی‌اکسیدانت‌هاست. پسته حاوی مقادیر زیادی ویتامین، به ویژه B6 و مواد معدنی متنوع است.

۲- جلوگیری از رماتیسم و آرتروز

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که بخاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانت قوی پسته، این میوه می‌تواند از اثرات تخریبی بیماری‌های مزمن همچون رماتیسم و آرتروز جلوگیری کند.

۳- افزایش توان جنسی مردانه

آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۱۰۰ گرم پسته به مدت سه هفته خواص آشکاری برای مردان دارد. عواملی که در این آزمایش اندازه‌گیری شدند بسیار عجیب هستند و در اثر آزمایش اولتراساند آلت مردانه امروز ما موضوع تازه‌ای را یاد گرفتیم.

۴- مبارزه با رادیکال‌های آزاد

آدامسی که از پسته می‌گیرند مورد آزمایش قرار گرفته و می‌تواند تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن را کاهش دهد. رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها آسیب می‌رساند، پیرشدن را تند می‌کند و باعث بیماری‌های مزمن می‌شود.

۵- دیابت-انسولین

تحقیقات علمی خواص پسته برای افراد دیابتی را نشان می‌دهد که چگونه باعث کاهش گلیسمیا شده و خاصیت ذخیره‌سازی انسولین دارد. خوردن پسته باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی برای افراد دیابتی نوع ۲ می‌شود و فشار خون آنها را پایین می‌آورد.

۶- کاهش وزن

جایگزین کردن چربی‌های حیوانی با چربی‌های غیراشباع شده آجیل انتخابی سالم است و می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. آجیل مقادیر زیادی چربی دارد و باید در مصرف آن زیاده‌روی نکرد. این یک حقیقت عجیب در باره پسته است. خوردن پسته پوست دارد مصرف غذا را کاهش می‌دهد! وقتی که برای پوست کندن پسته مصرف می‌کنید باعث می‌شود تا آن را کم کم بخورید و با غذای کمتری به شما احساس سیری دست بدهد. مشاهده پوست‌های پسته هم اثر روانی در کاهش میزان مصرف آن دارد. البته

آجیل شور می‌tواند اعتیاد‌آور باشد.

۷- فنولیک ضد سرطان

تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدانت‌ها، فیبر گیاهی و اسیدهای چرب غیراشباع شده همگی خاصیت ضد سرطان دارند.

۸- کاهش فشار خون

توازن غذایی پسته و به ویژه وجود اسیدهای چرب اساسی، فشار خون را پایین می‌آورد و خطر بیماری‌های مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد.

۹- طول عمر

آجیل باعث افزایش عمر می‌شود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۱۰- مواد معدنی

پسته حاوی مقادیر قابل توجهی مس (یک فنجان حاوی ۸۰ درصد مس مورد نیاز روزانه)، منگنز، فسفر، منیزیوم و پتاسیم است.

یادآوری

پسته هم خانواده بادام هندی و انبه است. اگر به این میوه‌ها حساسیت دارید بهتر است در مصرف پسته احتیاط کنید. بیشتر پسته‌هایی که به فروش می‌رسد بوداده و نمک زده هستند، اما بهتر است که پسته بو نداده و غیرشور مصرف کنید، زیرا مصرف زیاد نمک برای سلامتی شما خطرناک است. پسته همچنین حاوی فروکتان (مولکول غیرقابل هضم فروکتوز) است، بنابراین اگر حساسیت گوارشی دارید بهتر است از خوردن آن پرهیز کنید.