

**بادام زمینی (Peanut) و خواص آن**

آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می‌باشد. بادام زمینی گیاهی است یکساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن در حدود ۳۰ سانتی‌متر می‌باشد.

آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می‌باشد. بادام زمینی گیاهی است یکساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن در حدود ۳۰ سانتی‌متر می‌باشد. برگ‌های آن مرکب از دو زوج برگچه است گل‌های آن دو نوع متفاوت به رنگ زرد می‌باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می‌رسد و سپس به تدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می‌شود. میوه بادام زمینی به طول تقریبی ۴ سانتی‌متر است و دارای پوسته شکننده به رنگ خاکستری مایل به زرد می‌باشد.

بر روی پوسته یک تا سه برجستگی مشاهده می‌شود که هر یک محل دانه‌ها را نشان می‌دهد. دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق به رنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که به رنگ قرمز قهوه‌ای است. ترکیبات شیمیایی

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین Arachin، کوناراشین Conarachin، چربی، پروتئین و ویتامین‌های مختلف است. بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین ۴۰ تا ۵۰ درصد روغن دارد که به نام روغن آراشید معروف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمیتیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لینوئیک تشکیل شده است. مقدار چربی‌های اشباع شده در روغن آراشید تقریباً ۳۰ درصد می‌باشد. برای تهیه روغن آراشید ابتدا پوسته آن را شکسته و دانه‌ها را جدا می‌کنند. سپس پوسته نازک قرمز رنگ را نیز خارج کرده و دانه‌ها را در ماشین‌های مخصوصی خرد کرده و به صورت خمیری درمی‌آورند و بعد آن را در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن آن را با فشار خارج می‌کنند که به نام روغن فشار اول معروف است. برای به دست آوردن روغن فشار دوم، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و می‌گذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می‌کنند. از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما روغنی به دست می‌آید که به نام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون‌سازی می‌رسد. روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و به رنگ زرد روشن می‌باشد

دول مواد موجود در صد گرم بادام زمینی بدون پوست

آب ۶ گرم

پروتئین ۲۶ گرم

چربی ۴۸ گرم

مواد نشاسته‌ای ۱۶ گرم

کلسیم ۶۰۰ میلی‌گرم

فسفر ۴۰۰ میلی‌گرم

آهن ۲ میلی‌گرم

سدیم ۵ میلی‌گرم

پتاسیم ۶۷۰ میلی‌گرم

ویتامین ب ۱۱ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۱۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۱۶ میلی گرم

خواص دارویی

خواص دارویی

۱. بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران معتدل است.
۲. برای تقویت ریه و طحال مفید است.
۳. کلسترول خون را بالا می‌برد.
۴. درد معده را از بین می‌برد.
۵. نرم‌کننده سینه است.
۶. سرفه خشک را برطرف می‌کند.
۷. شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.
۸. ملین است.
۹. بسیار مقوی است.
۱۰. برای تقویت قوای دماغي مفید است.
۱۱. به هضم غذا کمک می‌کند.

طرز استفاده

۵۰۰ گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولي له نشود) سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کرده و در داخل مخلوط‌کن برقی ریخته تا کاملاً به صورت کره درآید. سپس کمی نمک به آن اضافه کنید. کره بادام زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد. کافی است که به‌جای روغن نارگیل آب اضافه کنید.

مضرات

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است به‌علت اینکه دارای روغن‌های اشباع شده می‌باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائین می‌شود. بنابراین آنهایی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند. اگر کره بادام زمینی می‌خرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد زیرا در بعضی مواد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین Aflatoxin می‌شود که سرطان‌زا بوده و باعث سرطان کبد می‌شود.