

خاصیت های درمانی پسته برای بدن

پسته، دانه میوه از درخت پسته است. درخت پسته اولین بار در ترکیه و ایران یافت شد. در آن زمان، پسته غذای اشراف بود.



سلامت نیوز : پسته، دانه میوه از درخت پسته است. درخت پسته اولین بار در ترکیه و ایران یافت شد. در آن زمان، پسته غذای اشراف بود. در سال های بعد، فقط در جشن ها و مهمانی ها مصرف می شد. بعدها در انواع دسرها، شیرینی ها، بستنی و حتی به عنوان اشتها آور خورده می شد. این دانه، به خاطر شکلش به نام "آجیل خندان" معروف شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ پسته به عنوان یک ماده غذایی گیاهی و نیرو بخش و درمان کننده بسیاری از بیماری ها مورد استفاده قرار می گیرد.

*فواید پسته

1- پسته در مقایسه با دیگر آجیل ها، مقدار کمی کالری دارد. بدون کلسترول می باشد و دارای مقدار کمی چربی اشباع می باشد. چربی یک منبع انرژی می باشد و کمک به جذب ویتامین های A, E, D و K می کند. پس پسته از آن جایی که دارای چربی می باشد، این امر مهم را نیز انجام می دهد.

2- یکی از بهترین منابع پروتئین گیاهی می باشد.

3- پسته از آنجایی که دارای مقدار زیادی چربی غیراشباع و پروتئین می باشد، لذا نباید بیشتر از 18 گرم در هفته مصرف شود.

4- پسته دارای مقدار زیادی فیبر می باشد. فیبر به هضم مواد غذایی کمک می کند، کلسترول و قند خون را تنظیم می کند.

5- پسته در بین گروه آجیل ها، یکی از بهترین منابع پتاسیم می باشد. پتاسیم 1 عدد پسته برابر پتاسیم 1 عدد پرتقال است. مقدار پتاسیم در 2 عدد پسته بیشتر از 1 عدد موز می باشد. پتاسیم موجود در پسته، به تعادل مایعات بدن کمک می کند، ضربان قلب را تنظیم می کند و برای کاهش فشار خون نیز بسیار مفید می باشد.

6- همچنین دارای فسفر می باشد و در ساخت استخوان ها و دندان ها شرکت می کند، جلوی خستگی و ضعف را می گیرد و برای تقویت عضلات بدن مفید می باشد.

7- پسته، مقداری منیزیم نیز دارد که منیزیم یکی از مهم ترین عناصر معدنی برای تبدیل غذا به انرژی می باشد، ضربان قلب را تنظیم می کند و از گرفتگی عضلات جلوگیری می کند.

8- آهن در پسته، برای سرگیجه، خستگی، رنگ پریدگی و کم خونی مفید است.

9- روی برای تقویت پوست، مو و ناخن بسیار مهم است.

10- پسته دارای ویتامین های B1، B6 و E می باشد. ویتامین B6 کمک به سوخت و ساز پروتئین می کند و در جذب مواد غذایی نیز نقش دارد. ویتامین B1 باعث افزایش انرژی، تقویت سلول های عصبی و متعادل کردن اشتها می شود.

11- در بین آجیل ها، پسته دارای بیشترین آنتی اکسیدان می باشد. همان طور که می دانید ویتامین E جزو گروه آنتی اکسیدان ها می باشد و تقویت سیستم ایمنی بدن، سلامت چشم و جلوگیری از خستگی و استرس و نیز جلوگیری از تخریب سلول ها را بر عهده

دارد.

12- پسته نیز مانند دیگر دانه ها، از بیماری های قلبی جلوگیری می کند. به خاطر وجود چربی های غیر اشباع، می تواند مقدار کلسترول خون را پایین بیاورد.

13- پسته باعث عملکرد درست مغز می شود و شخص را آرام می کند.

14- این آجیل می تواند جلوی پیشرفت بیماری های مزمن از قبیل سرطان را بگیرد.

15- مطالعات نشان داده است؛ پسته می تواند مقدار کلسترول خوب خون (HDL) را بالا ببرد و درعین حال مقدار کلسترول بد خون (LDL) و تری گلیسیرید را پایین بیاورد.

16- پودر پسته، درمان کننده دندان درد می باشد.

17- پسته تغییری در فشار خون و افزایش وزن انجام نمی دهد. اما به خاطر کاری بالایی که دارد، به عنوان یک وعده پرکالری شمرده می شود و نباید زیاد مصرف شود.

برای کاهش نمک و چربی در رژیم غذایی، باید از خوردن پسته بو داده و شور خودداری کنید.

لازم به ذکر است که، 28 گرم پسته، بیشتر از 10 درصد نیاز بدن به فیبر غذایی، ویتامین B6، ویتامین B1، منیزیم و فسفر را تامین می کند.