

## پسته، فشارخون را پایین می‌آورد

محققان در يك پژوهش جديد دريافته‌اند كه مصرف پسته براي پايين آوردن فشارخون موثر است ...



محققان در يك پژوهش جديد دريافته‌اند كه مصرف پسته براي پايين آوردن فشارخون موثر است . اين متخصصان مي‌گويند: خوردن يك مشت مغز پسته در روز نه تنها يك ميان وعده مناسب و خوشمزه است بلكه براي سلامتي نيز مفيد است؛ چون بر اساس نتايج اين تحقيق جديد پسته با کاهش روند جذب كربوهيدرات‌ها در بدن مي‌تواند فشارخون را پايين بياورد.

محققان دانشگاه تورنتو در كانادا كه اين مطالعه را انجام داده‌اند، تاكيد كردند: چون مصرف پسته به همراه مواد غذايي حاوي كربوهيدرات بالا مانند نان سفيد، جذب كربوهيدرات را پايين مي‌آورد بنابراین مغز اين خشكبار مي‌تواند به كنترل ديابت بويژه در كشورهايي مانند هند كه در حال حاضر 40 ميليون بيمار مبتلا به ديابت دارد كمك كند. اين در حالي است كه محققان هندي پيش بيني کرده‌اند؛ شمار مبتلايان به ديابت در اين كشور تا سال 2025 به 80 ميليون نفر خواهد رسيد.

به گفته متخصصان تغذيه؛ پسته حاوي مقدار زيادي پروتئين گياهي، مواد نشاسته‌اي غني و مواد معدني مهم مانند پتاسيم و منيزيم است كه بسياري از نيازهاي بدن را تأمين مي‌كند. علاوه بر اين، پسته براي آرامش قلب و آرام كردن اعصاب مفيد است و مصرف آن براي باز كردن مجاري كبد توصيه مي‌شود. پسته معده را تقويت و براي تسكين سرفه هم مفيد است.

بعضي محققان عقیده دارند كه پروتئين پسته به اندازه‌اي است كه مي‌توان آن را به عنوان جايگزيني براي گوشت و حيوانات دانست. در ضمن عنصر "روي" موجود در آن نيز در رشد سلول‌ها و بافت‌هاي بدن تاثير به سزايي دارد. علاوه بر اينها وجود كلسيم و آهن در پسته سبب شده كه اين نوع خشكبار نقش بسيار مهمي در استحکام بخشيدن به استخوان‌ها و دندان‌ها و همچنين درمان بيماري‌هايي چون كم‌خوني‌هاي ناشي از فقر آهن داشته باشد.

محققان مي‌گويند؛ خوردن پسته براي افزايش حافظه و تقويت ذهن نيز مفيد است ولي با توجه به اين كه خاصيت چاق‌كنندگي دارد، اگر رژيم داريد، اعتدال را در مصرف آن رعايت كنيد.