

پسته؛ سرشار از املاح و ویتامین

پسته سرشار از املاح و ویتامین‌ها می‌باشد و از این رو برای سلامت بسیاری از بخش‌های بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، سیستم ایمنی، بینایی و ... مناسب می‌باشد.



پسته سرشار از املاح و ویتامین‌ها می‌باشد و از این رو برای سلامت بسیاری از بخش‌های بدن مانند قلب، رگ‌های خونی، سیستم ایمنی، بینایی و ... مناسب می‌باشد.

پسته یکی از دانه‌های پر طرفدار نه تنها در ایران، بلکه در تمام کشورهای جهان است. پسته در سوریه، یونان، ایران و کمی هم در ترکیه، ایتالیا و کالیفرنیا کشت می‌شود. البته ایران بزرگ‌ترین تولیدکننده و صادر کننده پسته در جهان می‌باشد. پسته، گونه‌های بسیار متنوعی دارد؛ و بهترین نوع آن پسته کرمان از کشور ایران است که همین نژاد را در کالیفرنیا کشت می‌دهند.

رنگ سبز پسته به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی کلروفیل می‌باشد. طعم، رنگ و بافت بی‌نظیر آن باعث شده تا به عنوان یک افزودنی به سالادها و دسرها شناخته شود و به عنوان طعم‌دهنده کاربرد گسترده‌ای دارد. پسته به صورت بوداده، خام، تازه، خلال شده، کره پسته و ... و نیز طعم‌دهنده در داخل شکلات‌ها، بستنی‌ها، شیرینی‌ها، دسرها، پلوه‌ها، خورش‌ها و ... استفاده می‌شود.

ارزش غذایی پسته

در هر 100 گرم پسته، 570 کالری انرژی وجود دارد. همچنین دارای 46 گرم چربی، 405 میلی‌گرم سدیم، 10 گرم فیبر، 8 گرم شکر، 21 گرم پروتئین، 262 واحد بین‌المللی ویتامین آ، 2/3 میلی‌گرم ویتامین ث، 13/2 میکروگرم ویتامین کا، 0/8 میلی‌گرم تیامین (ب1)، 0/2 میلی‌گرم ریبولوین (ب2)، 1/4 میلی‌گرم نیاسین (ب3)، 1/3 میلی‌گرم پیریدوکسین (ب6)، 50 میکروگرم فولات (ب9)، 110 میلی‌گرم کلسیم، 4/2 میلی‌گرم آهن، 120 میلی‌گرم منیزیم، 485 میلی‌گرم فسفر، 1042 میلی‌گرم پتاسیم، 2/3 میلی‌گرم روی، 1/3 میلی‌گرم مس، 1/3 میلی‌گرم منگنز، 9/3 میکروگرم سلنیم، 262 میلی‌گرم امگا 3 و 136 میلی‌گرم امگا 6 می‌باشد. که این اعداد و ارقام نشان می‌دهد که پسته یکی از دانه‌های روغنی بسیار مقوی و مغذی است، که سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد.

سلامت قلب

اکثر مغزهای روغنی به عنوان همیارانی برای سلامت قلب معرفی می‌شوند. زیرا سرشار از اسیدهای چرب تک اشباع‌نشده (مانند امگا3 و امگا6) هستند، در حقیقت آجیل‌ها یکی از گزینه‌های اصلی برای داشتن قلبی سالم می‌باشند؛ و فشارخون بالا را کاهش می‌دهند. البته پسته به علت دارا بودن مقادیر بسیار زیاد پتاسیم هم حائز اهمیت است و از این رو برای کاهش فشارخون گزینه بسیار مناسبی می‌باشد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که پسته به علت دارا بودن مقادیر بسیار فراوانی از چربی‌های تک اشباع‌نشده و فیتواسترول‌ها، توانایی اعجاب‌آوری در کاهش کلسترول بد خون (LDL) دارد. در نتیجه در بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود که در کنار رژیم کم‌چربی به طور روزانه از پسته استفاده نمایند.

پسته سرشار از اسید آمینه آرژنین است، که نقش مهمی را در فرآیندهای متابولیکی بدن برعهده دارد و باعث افزایش سطح نیتریک اکسید در بدن می‌شود؛ و نیتریک اکسید باعث جلوگیری از گرفتگی عروق (تصلب شرایین) می‌گردد.

بهبود بینایی

یکی دیگر از مشهورترین اثرات پسته اثر مهم و مفید آن بر سلامت چشم و بینایی می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پسته در دیگر آجیل‌ها یافت نمی‌شوند. از این جهت این آجیل بسیار بی‌نظیر است. این آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد (به علت کهولت سن) بر ماکولار چشم وارد می‌آورند، جلوگیری می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی

پسته سرشار از مس، منیزیم و انواع ویتامین‌های B است که سیستم ایمنی را تقویت کرده و از بیماری‌های متعدد پیشگیری می‌کند.

همچنین دریافت مقادیر کافی از ویتامین B6 از طریق مصرف روزانه یک مشت پسته باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. ویتامین B6 برای حفظ عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. کمبود ویتامین B6 منجر به ناکارآمدی سیستم ایمنی برای مقابله با عفونت‌ها می‌شود. همچنین مصرف پسته به ساخته شدن سلول‌های قرمز خونی کمک می‌کند.

حفظ سلامت پوست

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین E برای داشتن پوستی شاداب و سالم توصیه می‌شود. زیرا ویتامین E پوست را از آسیب اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند. خوشبختانه پسته سرشار از ویتامین E می‌باشد. در نتیجه مصرف روزانه پسته منجر به محافظت هرچه بیشتر پوست شما در برابر اشعه ماورای بنفش می‌گردد. اگر هر روز پسته مصرف کنید داشتن پوست جوان و شاداب برایتان رویایی دست نیافتنی نمی‌شود.

خواص دیگر پسته

1. پیشگیری از دیابت: مصرف پسته از ابتلا به دیابت نوع 2 پیشگیری می‌کند. زیرا وجود مقادیر فراوانی فسفر در آن باعث بهبود عدم تحمل به گلوکز می‌شود.

2. افزایش خون‌سازی: ویتامین B6 موجود در پسته برای تولید هموگلوبین ضروری است؛ و افزایش هموگلوبین باعث افزایش خون‌رسانی و در نتیجه اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها می‌شود.

3. سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها: یکی دیگر از اثرات مفید پسته دارا بودن مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان است. این آنتی‌اکسیدان‌ها از مرگ سلولی می‌کاهند و در نتیجه از سرطان پیشگیری می‌کنند.

4. مناسب برای گیاه‌خواران: پسته می‌تواند برای گیاه‌خواران منبع مناسبی از پروتئین باشد. این افراد می‌توانند پسته را با غلات، سبزیجات، دانه‌ها و ... مخلوط و مصرف نمایند.

5. سرشار از فیبر: حتماً شما هم درباره فواید متعدد فیبر در رژیم غذایی مطالبی را مطالعه نموده‌اید که دو تا از مهم‌ترین آن‌ها کاهش وزن و بهبود عملکرد روده (و بالاخص کولون) می‌باشد. پسته منبع خوبی از فیبر است و به شما کمک می‌کند تا به این دو هدف دست پیدا کنید.

6. کاهش استرس: پسته باعث کاهش واکنش‌های استرس‌زا در بدن می‌شود. زیرا فشار خون را تعدیل می‌کند.

7. شرایطی مانند سندرم متابولیک، سکت، زوال عقل، آرتریت، مشکلات سیستم ایمنی و ... به وسیله مصرف مداوم و منظم پسته بهبود می‌یابد.

مصرف بی رویه پسته، باعث چاقی و اضافه وزن می‌شود

اگرچه پسته دارای خواص بسیاری می‌باشد اما به خاطر داشته باشید که مصرف مقادیر زیادی از آن عوارضی چون چاقی، فشار خون، بیماری‌های روده‌ای - معده‌ای و ... را به همراه دارد. همچنین مصرف روزانه پسته بو داده و نمک زده احتمال ابتلا به فشار خون را افزایش می‌دهد. زیرا نصف فنجان - یک فنجان از پسته نمک زده باعث افزایش دریافت سدیم به 263 الی 526 میلی‌گرم می‌شود و منجر به افزایش فشارخون می‌گردد. پس حواستان باشد که هر آنچه از مزایای پسته ذکر شد مربوط به پسته خام می‌باشد.

حساسیت به پسته

افرادی که از آلرژی رنج می‌برند باید پسته را با احتیاط مصرف نمایند. علایم حساسیت به پسته به صورت لکه‌های قرمز پوست

بعد از مصرف پسته یا فرآورده های آن بروز می کند. در موارد شدیدتر ممکن است ورم صورت یا سایر قسمت های بدن، تهوع، اسهال، کرامپ شکمی، سرفه، اشکال در تنفس و ... نیز بروز کند. در موارد نادری با مصرف پسته، واکنش آنافیلاکسی با افت فشار، سختی در تنفس و علائمی از این دست مشاهده شده است.

مصرف پسته ممکن است منجر به مشکلات روده ای - معده ای شود. زیرا پسته دارای فروکتان ها می باشد. این مواد سمی نیستند، اما ممکن است به سیستم گوارشی آسیب بزنند. که نتیجه آن نفخ، اسهال، یبوست، دردهای شکمی و ... است. اگر به فروکتان ها عدم تحمل دارید اکثر آجیل ها این علائم را در شما تشدید خواهند کرد.