

فواید کره بادام زمینی



کره بادام زمینی جزو لذیذترین محصولات تهیه شده از بادام زمینی است و حدود یک سوم بادام زمینی کشت شده در سراسر دنیا، صرف تهیه کره ی آن می شود. اما ببینیم خوردنش به چه کسانی توصیه می شود و برای چه کسانی ممنوع است.

کره بادام زمینی جزو لذیذترین محصولات تهیه شده از بادام زمینی است و حدود یک سوم بادام زمینی کشت شده در سراسر دنیا، صرف تهیه کره ی آن می شود. اما ببینیم خوردنش به چه کسانی توصیه می شود و برای چه کسانی ممنوع است.

به گزارش باشگاه شبانه، امروزه کره بادام زمینی جای خود را در بین مردم باز کرده است. اما آیا کره بادام زمینی برای سلامتی خوب است؟

برخی کره بادام زمینی را بر روی نان تست مالیده و به عنوان صبحانه میل می کنند و برخی در خمیر کیک و کلوچه از آن استفاده می کنند، به هر شکلی که استفاده شود غذای بسیار جذاب و پرطرفداری است که اگر یک بار آن را خریداری کنید، بعد از آن همیشه یک بسته کره بادام زمینی در آشپزخانه خود خواهید داشت.

همانند بسیاری از کره های مغزهای گیاهی، کره بادام زمینی نیز حاوی چربی و کالری بسیار بالایی است (حدود 90 کالری و 16 گرم چربی در هر 2 قاشق غذاخوری). خبر خوب این است که با خوردن 2 قاشق کره بادام زمینی علاوه بر دریافت 190 کالری، مقدار بسیاری زیادی مواد مغذی نیز دریافت می کنید. مغزها و کره های آن ها منبع بسیار خوبی برای پروتئین، فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند.

در سال 2003 سازمان نظارت بر غذا و داروی امریکا ادعای فواید سلامتی برای کره بادام زمینی و برخی مغزهای گیاهی را تأیید کرد و اعلام کرد شواهد علمی نشان می دهد که خوردن بیشتر مغزهای گیاهی به مقدار 42 گرم در روز (به عنوان بخشی از برنامه غذایی کم کلسترول و کم چربی اشباع شده) می تواند خطر بیماری های قلبی را کاهش دهد.

بیشتر تحقیقات نشان می دهد فواید سلامتی مغزها شامل کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی یا عوامل زمینه ساز آن هاست اما شواهدی نیز وجود دارد که نشان می دهد ممکن است مغزها به کاهش بیماری های دیگری نیز کمک کنند مثلاً کره بادام زمینی منبع ماده شیمیایی گیاهی ریزوراترول (resveratrol) است (ماده ای که در پوست انگور نیز وجود دارد). مطالعه اخیر در آلمان نشان داد که این ماده تأثیر پیشگیری کننده برای سرطان کولورکتال (روده) دارد.

نکته جالب این است که بادام زمینی در واقع یکی از حبوبات (از خانواده باقلائیان) بومی امریکای جنوبی است که ظاهر و طعمی همانند مغزها دارد.

بادام زمینی از نظر تغذیه ای نیز همانند مغزها است. حدود نیمی از وزن آن چربی است و بقیه وزنش تقریباً به طور مساوی پروتئین و کربوهیدرات (همراه با فیبر) است. حدود نیمی از کل چربی بادام زمینی چربی های تک پیوندی اشباع نشده هستند. این همان چربی است که با سطح سالم تر لیپیدهای خون مرتبط است. یک سوم چربی آن را چربی های چند غیر اشباع (Polyunsaturated) تشکیل می دهد که کاملاً در بادام زمینی از اسیدهای چرب امگا-6 تشکیل شده است. حدود 14% چربی آن، به طور طبیعی اشباع شده است.

نکاتی برای خرید کره بادام زمینی

هنگام خرید کره بادام زمینی به دنبال محصولات طبیعی که چربی یا شکر افزوده ندارند یا مقدار آن بسیار کم است باشید. برخی شرکت ها روغن های هیدروژنه بخشی نیز به نوع معمول کره بادام زمینی اضافه می کنند و بسته به مقداری که افزوده می شود، ممکن است چربی های ترنس نیز در آن وجود داشته باشند.

از نظر سدیم حتی طبیعی ترین برندهای کره بادام زمینی، مقداری نمک برای طعم به آن می افزایند. اگرچه با مقدار کم آن نیز می توان طعم خوبی ایجاد کرد و حدود 120 میلی گرم سدیم در هر دو قاشق غذاخوری معمولاً مطلوب است.

این کره ضد کلسترول است

کره بادام زمینی برای کسانی که مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند، مفید می‌باشد، زیرا چربی‌های موجود در بادام زمینی از نوع چربی‌های خوب هستند. به علاوه دارای فیتوسترول است که ساختاری شبیه به کلسترول موجود در غذاهای حیوانی دارد، با این تفاوت که برخلاف کلسترول، فیتوسترول برای سلامت قلب و عروق مضر نیست.

در ضمن، هر 32 گرم کره بادام زمینی حدود 50 میلی‌گرم فیتوسترول دارد و بررسی‌ها نشان داده مصرف روزانه 2 گرم فیتوسترول می‌تواند تا 10 درصد از میزان کلسترول LDL یا کلسترول بد بکاهد و در صورتی که فرد رژیم کم چربی داشته باشد، می‌تواند میزان کلسترول بد را تا 20 درصد پایین آورد.

در کل تحقیقات نشان داده اند که مصرف حداقل 4 بار بادام زمینی در هفته، تا 37 درصد از خطر بیماری‌های قلبی می‌کاهد. پس اگر می‌خواهید از بیماری‌های قلبی در امان باشید، از یک مشت بادام زمینی (حاوی ده عدد) یا یک قاشق غذاخوری کره بادام زمینی، آن هم 4 بار در هفته شروع کنید.

خواص داروئی کره بادام زمینی

ضد سرطان

تحقیقات دیگری نشان داده اند که مصرف یک واحد بادام زمینی (10 عدد بادام زمینی) در هفته می‌تواند از بروز سرطان روده در زنان پیشگیری کند. فیتوسترول موجود در بادام زمینی و کره بادام زمینی نیز می‌تواند رشد سلول‌های سرطان پستان، روده بزرگ و پروستات را کند کرده و حتی از بروز سرطان ریه در افراد مستعد بکاهد. به علاوه، بادام زمینی حاوی نوعی آنتی‌اکسیدان به نام رزوراترول است که می‌تواند به نوعی ترکیب ضدسرطانی به نام پیساتانول تغییر شکل یابد. این تغییر شکل به کمک نوعی آنزیم که در تومورهای سرطانی یافت می‌شود، ایجاد می‌شود و به این ترتیب مانع رشد تومورها خواهد شد.

ضد دیابت

جالب است بدانید ثابت شده که مصرف منظم کره بادام زمینی (حداقل 5 قاشق غذاخوری در هفته) می‌تواند از بروز دیابت نوع 2 در زنان پیشگیری کند. فیبر و منیزیم موجود در کره بادام زمینی از جمله دلایل خاصیت ضددیابتی این ماده غذایی هستند.

دشمن سنگ کیسه صفرا

تحقیقات بی‌شماری نشان داده اند مصرف مرتب کره بادام زمینی می‌تواند احتمال ابتلا به سنگ صفرا را در مردان و احتمال برداشتن کیسه صفرا را در زنان کاهش دهد. دلیل این خاصیت بادام زمینی نیز وجود فیبرهای غذایی، فیتوسترول و منیزیم است. مطالعه 20 ساله روی بیش از 80 هزار زن نشان می‌دهد زنانی که حداقل دو قاشق غذاخوری بادام زمینی یا کره بادام زمینی در هفته مصرف می‌کنند تا 25 درصد کمتر به سنگ صفرا مبتلا می‌شوند.

شاید باور نکنید، اما این راه ساده و آسانی برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری است.

باز هم فیتوسترول

اما در مورد مصرف منظم این نوع کره توسط خانم‌های باردار باید بگوییم، امروزه بحث فیتواسترادیول بسیار داغ بوده و محققان اثرات گوناگونی را به آن نسبت می‌دهند؛ مثلا مشکلات قاعدگی را به کمک آن می‌توان برطرف کرد، و یا اینکه این مواد قادرند احتمال بروز پوکی استخوان را کم کنند.

از آنجایی که فیتواسترادیول در بادام زمینی وجود دارد (یعنی در هر 100 گرم کره بادام زمینی، 100 میلی‌گرم از این ماده یافت می‌شود)، می‌تواند برای بیماری‌های زنان موثر باشد، اما مصرف آن در بارداری دلخواه است، یعنی نه ضرر خاصی برای مادر و جنین دارد و نه منفعت خاصی، فقط مصرف‌اش باید به اندازه و در وعده صبحانه باشد، زیرا در صورت افزایش مصرف کره بادام زمینی به دلیل داشتن چربی و انرژی زیاد، مشکل اضافه وزن پیش خواهد آمد.

افرادی هم که می‌خواهند شب‌ها شام سبکی بخورند، می‌توانند با یک فنجان چای، یک یا دو واحد نان آغشته به این نوع کره را میل کنند.

هشدارها:

با وجود تمامی فواید یاد شده، بادام‌زمینی جزء مواد غذایی آلرژی‌زا (حساسیت‌زا) است. حساسیت به بادام‌زمینی می‌تواند شدید باشد، طوری که مصرف مقدار کمی از آن می‌تواند به شوک آنافیلاکسی منجر شود. در نتیجه افراد مبتلا به آلرژی باید از مصرف هر گونه غذای حاوی بادام‌زمینی خودداری کنند، حتی خوردن کره بادام‌زمینی هم به دلیل داشتن ذرات پروتئین درست نیست. بنابراین در دو سال اول زندگی نباید از بادام زمینی و فرآورده‌های آن برای تأمین انرژی کودک استفاده کرد، ولی بعد از آن در صورت نداشتن حساسیت، می‌توان آن را در برنامه غذایی گنجاند.

از سوی دیگر، گاهی پزشک به افرادی که مستعد ابتلا به سنگ کلیه و مثانه هستند، توصیه می‌کند از خوردن مواد غذایی حاوی اگزالات‌ها از جمله بادام زمینی و کره ی آن خودداری کنند، زیرا این ترکیبات احتمال بروز این سنگ‌ها را بالا می‌برند.

یادتان نرود که کره بادام‌زمینی طبیعی را می‌توان برای یک یا دو هفته در هوای آزاد و دو ماه در یخچال نگه داشت.