

پسته بخورید استرس به جانتان نیفتد



پسته حاوی فواید و خواص زیادی است. اما شاید ندانید که این مغز خوشمزه برای درمان مشکلاتی مانند دندان درد هم مفید است. پسته در بین 3 و 4 آجیل کم کالری جا دارد.

نتایج پژوهش های علمی نشان می دهد پسته روی واکنش های شدید مربوط به استرس تأثیر مثبت دارد. پسته حاوی فواید و خواص زیادی است. اما شاید ندانید که این مغز خوشمزه برای درمان مشکلاتی مانند دندان درد هم مفید است. پسته در بین 3 و 4 آجیل کم کالری جا دارد.

این ماده ی غذایی حاوی اسیدهای چرب مفید و سرشار از پولیفنول ها، فیبرهای غذایی و منبع آنتی اکسیدان ها است. در این مطلب به چند خاصیت مهم پسته اشاره می کنیم.

پسته برای مقابله با استرس

سرما و کمبود نور خورشید کلافه تان کرده است؟ احساس افسردگی می کنید؟ کمی پسته میل کنید. نتایج پژوهش های علمی نشان می دهد پسته روی واکنش های شدید مربوط به استرس تأثیر مثبت دارد. چون حاوی آنتی اکسیدان هایی قوی مانند رسوراترول، لوتئین، کرسستین یا نارنژنین است. این ترکیبات با اثرات منفی استرس مقابله می کنند. به همین دلیل مصرف روزانه ی چند عدد پسته باعث کاهش اثرات استرس روی فشار خون می شود.

پسته همچنین منبع خوب منیزیم است. در هر 30 گرم از این آجیل 8 درصد از این ماده ی معدنی وجود دارد. منیزیم یک ترکیب ضد استرس است که به کنترل فشار خون کمک می کند. باید بدانید که میزان مورد نیاز این ماده ی معدنی برای خانم ها 360 میلی گرم و برای آقایان 420 میلی گرم در روز است.

پسته برای رفع یبوست

پسته یکی از آجیل های سرشار از فیبر است. 28 گرم پسته حدود 3 گرم فیبر غذایی دارد که 12 درصد نیاز روزانه را تأمین می کند.

حتماً می دانید که فیبرها نقش مهمی در تسریع روند دفع دارند. این ترکیبات به دلیل قدرت جذب بالای آب باعث تحریک انقباض های روده ها شده و به فعالیت باکتری های مفید کولون کمک می کنند.

پسته برای مقابله با بیماری های قلبی عروقی

حدود 90 درصد چربی های موجود در پسته جزو چربی های اشباع نشده هستند که برای کاهش کلسترول خون و مقابله با بیماری های قلبی عروقی مؤثر عمل می کنند.

پسته همچنین حاوی پتاسیم است. این ماده معدنی به تنظیم فشار خون کمک می کند.

در نهایت این که پسته حاوی پولیفنول ها است که تأثیر مثبتی روی سلامت قلب دارند.