

فواید و خواص پسته



پسته یکی از اعضای مهم و ثابت آجیل ایرانی است که میزان پتاسیم آن با این جثه کوچک برابر با پتاسیم پرتقال است و به علت داشتن مواد مغذی از اهمیت بسیاری برخوردار است. استان کرمان و شهرستان رفسنجان، مراکز اصلی تولید پسته در ایران بشمار می آیند. پسته، عضو ثابت آجیل با وجود جثه کوچک خود سرشار از منابع مفید و مغذی برای سلامتی انسان است؛ در ادامه این بخش از سلامت نمناک خواص مفید و دارویی این میوه به همراه مضرات آن را بررسی خواهیم کرد.

انواع پسته

چهار نوع پسته در ایران تولید می شود: فندقی، کله قوچی، اکبری و احمد آقایی

حاوی مواد مغذی، مانند:

کربوهیدراتها، پروتئین، اسیدهای آمینه، چربی و فیبرهای رژیمی می باشد.

پسته همچنین غنی از مواد معدنی، پتاسیم، آهن، کلسیم، روی، مس و سدیم هستند.

این آجیل، دارای ویتامین های ضروری، مثل: ویتامین ث، ب_۶، آ، کا، تیامین، فولات، کولین

، اسید و بتایین است .

در ۱۰۰ گرم مغز پسته منابع زیر موجود است :

مواد چرب ۵۴ گرم

کلسیم ۱۳۰ میلی گرم

فسفر ۵۰۰ میلی گرم

آهن ۵/۷ میلی گرم

مواد نشاسته ای ۱۵ گرم

آب ۲/۵ گرم

پروتئین ۲۰ گرم

پتاسیم ۹۵۰ میلی گرم

ویتامین آ ۲۳۰ واحد

ویتامین ب ۷/۰۱ میلی گرم

ویتامین ب ۵/۱۳ میلی گرم

فواید و خواص دارویی پسته



جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است.

جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است.

مغز پسته به علت داشتن آهن خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید

حتما روزانه مقداری پسته بخورند.

مغز و ذهن را تقویت می کند.

پسته معده را تقویت می کند.

برای تسکین سرفه مفید است.

برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می شود.

اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می کند.

۲۵ مهم ترین خواص و فواید پسته

۱. خواص آنتی اکسیدانی:

پوسته های پسته حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند. این آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزادی را که از متابولیسم سلولی تشکیل می شوند، خنثی می کند. که این رادیکال ها باعث ایجاد بیماری های قلبی و سرطانی می شود.

۲. بهبود سلامت قلب :

مصرف روزانه ال دی ال یا کلسترول بد را در بدن کاهش می دهد . این آجیل یک منبع غنی از اسید آمینه می باشد، که مانع از تشدید عروق و تشکیل لخته های خون می شود .

۳. مدیریت وزن :

برای کسانی که رژیم غذایی دارند، پسته یک انتخاب عالی می باشد . پسته دارای کالری کم، پروتئین زیاد، چربی های اشباع شده و نشده کم می باشد. که همه برای حفظ وزن ایده آل بسیار مناسب هستند .

۴. جلوگیری از بیماریهای ماکولا:

پسته حاوی آنتی اکسیدان های کاروتنوئید، مانند :لوتئین و زاکستین است. این آنتی اکسیدان ها در کاهش خطر ابتلا به بیماری ماکولا در سالمندان کمک می کنند.

۵. کمک در بهبودی هضم:

پسته یک منبع عالی از فیبر رژیمی می باشد که در عملکرد سیستم گوارش تاثیر مثبت دارد.

۶. کمک به جذب آهن:

پسته حاوی مقدار زیادی مس است که در جذب آهن بیشتر از مواد غذایی به بدن کمک می کند. و این می تواند شانس مبارزه با بیماری هایی مانند کم خونی را افزایش دهد . زیرا تعداد هموگلوبین ها را زیاد میکند و باعث افزایش جریان خون می شود.

۷. کنترل دیابت:

پسته حاوی آنتی اکسیدان است ،که به کاهش فرآیند گلیکاسیون(قندی شدن) و کنترل دیابت کمک می کند و همچنین می تواند سطح قندخون و فشارخون را متعادل کند.

۸. خاصیت ضد التهابی :

محتوای ویتامین ای و و عوامل ضد التهابی موجود در پسته، می تواند به کاهش التهاب در هر قسمت از بدن کمک کند.

۹. محافظت از نوروں ها و عصب:

پسته، حاوی مقادیر بالایی از ویتامین b6 است. که به ساخت اسید آمینه ضروری کمک می کند، که برای ضربان قلب و عروق بسیار مفید است . به همین خاطر این آجیل نقش بسیار مهمی در حفظ سیستم عصبی بدن ایفا می کند.

۱۰. تقویت سیستم ایمنی بدن :

پسته، به دلیل منبع غنی ویتامین b6، می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد . آنها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و در جلوگیری از انواع عفونت ها و سرطان ها موثرند.

خواص پسته برای مو:

پسته مزایای متعددی برای مو دارد. در اینجا چند نمونه را برای شما ذکر کرده ایم.

۱۱. تحریک رشد مو:

پسته به دلیل وجود اسیدهای چرب باعث تحریک رشد موهای سالم می شود .

۱۲. تقویت مو:

پسته، درمان فوق العاده برای تقویت و درمان مو می باشد.

۱۳. افزایش انعطاف پذیری مو :

استفاده از ماسک موی پسته می تواند مو را تغذیه کند و رطوبت رسانی به مو را انجام دهد. در کل سبب بهبود بافت مو می شود. برای موهای آسیب دیده و خشک هم بسیار مناسب است.

۱۴. درمان ریزش مو:

پسته حاوی مقدار زیادی بیوتین است. مصرف روزانه این آجیل، به طور موثری بر ریزش مو تأثیر گذار است.

خواص پسته برای پوست :

پسته برای پوست نیز بسیار مفید است و در این بخش از نمناک چند نمونه از آنها را برای شما آورده ایم:

۱۵. مرطوب کننده طبیعی :

به عنوان یک مرطوب کننده طبیعی عمل می کند. شما می توانید این روغن را جایگزین مرطوب کننده روزانه خود کنید، تا پوستی صاف به دست آورید.

۱۶. مبارزه با علائم پیری :

آیا میدانید که پسته ها در کاهش علائم پیری بسیار مفید هستند. همچنین دارای چندین آنتی اکسیدان قوی می باشد که به خنثی سازی رادیکال های آزاد کمک می کند و ترک پا و پوستی را از بین می برد.

۱۷. روشنی طبیعی پوست :

پسته حاوی اسیدهای چرب ضروری می باشد، که برای حفظ درخشندگی پوست مفید است. سیب سبز هم، چنین نقشی را ایفا می کند.

۱۸. حفظ سلامت پوست:

پسته یک منبع غنی از ویتامین ای است که آنتی اکسیدان در چربی می باشد. این آجیل در حفظ پوست سالم نقش اساسی دارد. همچنین می تواند از پوست در مقابل آسیب های خورشید محافظت کند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد.

۱۹. بهبود سلامت بینایی :

پسته به شدت به بینایی و مسائل مربوط به آن کمک می کند.

۲۰. منبع غنی از پروتئینک

پسته محتوای پروتئین زیاد است. پروتئین هم یکی از مواد مغذی ضروری در دوران بارداری می باشد و می تواند در رشد عضله و بافت یک کودک تأثیر بگذارد.

۲۱. حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده است:

که می تواند در کاهش سطح کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب در خون کمک کنند. این می تواند به سطح چربی در دوران بارداری نیز کمک کند.

۲۲. کاهش خطر ابتلا به عفونت:

وجود ویتامین های آ،ای، دارای عوامل آنتی اکسیدانی هستند تا مشکلات عفونت را از بین ببرند و حتی از بروز آن جلوگیری کنند.

۲۵. جلوگیری از یبوست :

پسته یک منبع غنی از فیبر است، که این می تواند به جلوگیری از یبوست که یک مشکل رایج در دوران بارداری است، کمک کند.

۲۶. غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ :

که این اسیدها به رشد مغز کودک کمک به سزایی می کنند.

خواص پوست سفید پسته



پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون زدن مقعد مفید است. برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آنرا داخل لگنی بریزید و شخصی را که این بیماری را درد برای چند دقیقه در آن بنشیند باعث تسکین درد و تخفیف بیماری می شود.

بهترین دارو رای رفع بوی بد دهان است.

جویدن آن باعث التیام زخمهای داخل دهان می شود.

برای استحکام لثه آنرا روی لثه بمالید و یا بجوید.

دم کرده پوست سبز پسته حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می برد.

دم کرده آن برای رفع اسهال مفید است.

برای رفع سسکه پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آنرا بنوشید.

خواص روغن پسته

روغن پسته یک مرطوب کننده مطلوب بوده و به سرعت جذب می شود و حالت چسبندگی ایجاد نمی کند و برای ماساژ صورت و بدن گزینه مناسبی است. اسیدهای چرب امگا ۶ آن اثر زخم های ناشی از اعمال جراحی را از بین برده و از چین و چروک دور چشم و صورت جلوگیری کرده و از همه مهم تر موها را شفاف می کند. مصرف خوراکی این روغن نیز جنبه درمانی داشته و فسفر آن هوش و حافظه را افزایش و اسید فولیک آن به رشد و تکامل سیستم عصبی جنین کمک می کند.

مضرات پسته

مغز پسته یکی از منابع غنی اسیدهای چرب مفید است، اما مصرف آن به افرادی که میزان تری گلیسرید خون بالایی دارند، توصیه نمی شود، همچنین به دلیل هضم دشوار آن برای معده مناسب نیست. خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کھیر و دانه های قرمز رنگ در پوست می شود. برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف نمود. خوردن پسته برای اشخاصی که دچار ضعف و نارسایی کبد هستند و مبتلایان به

بیماریهای نقرس و دیابت و ناراحتی کلیه مضر می باشد. همچنین مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و برای افراد گرم مزاج مناسب نیست.

عوارض و اثرات جانبی پسته:

مصرف پسته در مقدار زیاد می تواند عوارض جانبی خاصی را ایجاد کند. مانند:

افزایش وزن :

اگر مصرف پسته روزانه شما زیاد باشد، به دلیل وجود پروتئین بالا می تواند باعث افزایش وزن شود.

پسته های بو داده به دلیل وجود مقدار زیاد نمک باعث افزایش فشار خون می شوند مشکلات دستگاه گوارش :

اگر بدنتان به فروکتین های ترکیبی موجود در پسته واکنش نشان دهد، ممکن است باعث مشکلات گوارشی شود. که این می تواند احتمال ابتلا به یبوست، درد شکم، اسهال و نفخ را افزایش دهد.

نحوه نگهداری از پسته

پسته های پوست کنده شده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

چگونه از پسته استفاده کنیم ؟

از آن، به عنوان یک میان وعده، در سالاد، همراه با ماهی و یا همراه با صبحانه خود بخورید و یا روی دسر بپاشید.

شما میتوانید پسته را به صورت ساده و یا مخلوط با مواد دیگر در دستور غذای مورد علاقه خود قرار دهید.

همچنین پسته را در ماست یخ زده، غلات و بلغور جو دو سر بخورید، تا یک صبحانه سالم داشته باشید.

تهیه کننده ی مطلب و تأیید کننده : طاهره آزاد – معاون اجرایی آموزشگاه