

## ۲۰ فایده پسته برای سلامتی بدن

زمانی که به ابرغذاها فکر می‌کنید، نام برخی از خوراکی‌ها بارها و بارها به ذهن شما خطور می‌کنند. از میان این خوراکی‌ها می‌توان به کلم کالی، بلوبری و سیر اشاره کرد. چیزی که ممکن است خیلی درباره‌اش نشنیده باشید، همین پسته ریزه میزه است. اما اشتباه نکنید! پسته از لحاظ کارهایی که می‌تواند برای بدن انجام دهد بسیار تاثیرگذار بوده و با بقیه ابرغذاها که خیلی برای‌شان تبلیغ می‌شود، رقابت می‌کند. در این مقاله ما از خواص پسته تازه برای تان می‌گوییم و ۲۰ مهمترین فواید پسته خام برای سلامتی را معرفی می‌کنیم. با ما همراه باشید.

پسته دقیقا چیست؟ پسته یک مغز نیست بلکه یک میوه است. این اولین مسئله عجیب این مطلب است! پوسته بیرونی سفت پسته، آن را شبیه به مغزها می‌کند و آن چیزی که می‌خورید دانه زرد رنگ داخلی آن است!

این دانه، همان جایی است که تمام خواص و فواید را دارد. بیایید به خواص پسته تازه برای سلامتی نگاهی بیندازیم.

### ۱. کمک به سلامت قلب

در درجه اول، پسته تازه در بهبود سطح کلسترول بدن موثر است. به این معنا که نه تنها می‌تواند کلسترول خوب (HDL) را بالا ببرد بلکه می‌تواند کلسترول بد (LDL) را نیز کاهش دهد.

این خاصیت بسیار مهم است زیرا اجازه می‌دهد خون به راحتی در بدن گردش کند و چربی، راه آن را مسدود نکند. پسته تازه می‌تواند عصب‌های موجود در قلب را تقویت کرده و در نتیجه به عملکرد صحیح قلب کمک کند.

از این مهم‌تر، پسته تازه حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در برابر آسیب به ویژه آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد، از قلب محافظت کند.

### خواص پسته تازه ۲: ضد التهاب

پسته تازه خاصیت ضد التهابی دارد که این خاصیت به دلیل مقادیر بالای ویتامین A، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان موجود در آن است. این خاصیت بسیار اهمیت دارد زیرا می‌تواند سلامت عمومی شما را بهبود بخشد.

التهاب، دلیل درد ناشی از آرتریت و دیگر مشکلات است و می‌تواند بسیاری مشکلات دیگر – حتی در افراد سالم – را نیز ایجاد کند.

برای مثال، آیا می‌دانستید سیتوکین‌های عامل التهاب می‌توانند مغز را تحت تاثیر قرار داده و به بروز مه مغزی، کسالت و حتی افسردگی منجر شوند؟

### ۳. پوسته‌های قوی

آن چیزی که قبلاً گفتیم را به یاد می‌آورید؟ در حالی که پسته به طور کلی مغز محسوب می‌شود، اما مشترکات زیادی با میوه دارد و آن چیزی که ما پوسته آن می‌دانیم، در واقع خود میوه است. بنابراین جای هیچ تعجبی نیست اگر بفهمیم که ارزش تغذیه‌ای زیادی در پوسته نیز – درست مانند مغز – وجود دارد.

مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و مواد مغذی در پوسته پسته تازه وجود دارد که می‌تواند متابولیسم سلولی را افزایش دهد.

#### خواص پسته تازه ۴: خاصیت ضد پیری

پسته تازه سرشار از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل می‌تواند به جلوگیری از برخی علائم پیری کمک کند. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که با فعالیت مولکول‌های رادیکال‌های آزاد که در بدن حرکت کرده و در صورت تماس با دیواره سلولی باعث آسیب آن می‌شوند، مبارزه می‌کنند.

اگرچه این آسیب آنقدر کوچک است که تاثیر آن قابل مشاهده نیست اما در نقطه مورد نظر جمع شده و قابل مشاهده می‌شود.

به همین دلیل، مصرف پسته تازه و دیگر منابع آنتی اکسیدانی می‌تواند راه خوبی برای کاهش علائم پیری باشد.

#### ۵. خاصیت ضد سرطانی پسته

با این‌که بر خواص آنتی اکسیدانی پسته تازه تمرکز کرده‌ایم اما بیایید به تاثیری که می‌تواند بر سرطان بگذارد نیز نگاهی بیندازیم. می‌دانید که سرطان به دلیل تاثیر جهش سلولی بر هسته سلول - به ویژه - DNA به وجود می‌آید.

جهش‌های سلولی توسط حمله رادیکال‌های آزاد که می‌توانند به دیواره سلول‌ها آسیب رسانده و عمیقاً به هسته سلول نفوذ می‌یابند تا به DNA آسیب برسانند، به وجود می‌آیند. هر زمان که این جهش در زمان تقسیم سلولی میتوز تکرار شود، این آسیب نیز تکثیر می‌یابد.

بنابراین، گنجاندن پسته تازه در رژیم غذایی می‌تواند راه خوبی برای جلوگیری از پیشرفت سرطان باشد.

#### خواص پسته تازه ۶: خاصیت مرطوب کنندگی

پسته تازه به داشتن خاصیت مرطوب کنندگی شناخته شده است و چربی‌های اشباع طبیعی موجود در آن، در طول زمان می‌توانند به نرم شدن پوست کمک کنند. به علاوه، استفاده موضعی از چربی‌های اشباع موجود در پسته تازه به مرطوب شدن پوست کمک می‌کند.

به همین دلیل است که معمولا از پسته به عنوان روغن پایه برای نرم کننده‌های ماساژ و رایحه درمانی استفاده می‌شود.

#### ۷. تقویت قوای جنسی

تقویت کننده قوای جنسی، هر خوراکی یا ماده‌ای است که میل جنسی را افزایش می‌دهد. این همان چیزی است که مطالعه انجام شده توسط الدمیر و همکاران - در مورد پسته تازه - اثبات کرده است: پسته می‌تواند توانایی جنسی مردان را بالا افزایش دهد.

در این مطالعه، افراد شرکت کننده، به مدت سه هفته، هر روز ۱۰۰ گرم پسته تازه مصرف کردند که بهبود ۵۰ درصدی نعوظ در این افراد مشاهده شد. این کار با استفاده از اسکن‌های فراصوتی تایید شد.

چرا پسته تازه چنین تاثیری می‌گذارد؟ گفتنش سخت است. به هر حال، ممکن است به چربی و منیزیم موجود در پسته مربوط باشد که هر دوی آن‌ها در افزایش تستوسترون نقش دارند.

## خواص پسته تازه ۸: فیبر رژیمی

Page | 5

پسته تازه منبعی سرشار از فیبر رژیمی است و یک وعده آن - حدود ۳۰ گرم پسته - ۳ گرم فیبر دارد. این مقدار فیبر برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و همچنین بهبود فشار خون کافی است.

بسیاری از ما فیبر کافی را از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنیم بنابراین گنجاندن پسته در رژیم غذایی، ایده خوبی است.

## ۹. کمک به جذب آهن

پسته تازه مقدار زیادی مس دارد که جذب آهن از مواد غذایی را افزایش می‌دهد. این مسئله برای زنان که با کاهش ماهانه آهن روبه‌رو هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد. این خاصیت برای هر کسی که به کم‌خونی مبتلاست، مفید است.

آهن، خواص بسیاری دارد از جمله این‌که باعث گردش خون طبیعی و سالم شده و اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به مغز می‌رساند.

زمانی که می‌خواهید مواد مغذی بیشتری دریافت کنید فقط به این مسئله فکر نکنید که چه مقدار از این ماده را می‌توانید به طور مستقیم مصرف کنید بلکه به این فکر کنید که بدن شما قادر به استفاده چه مقدار از این ماده است: این ماده چگونه جذب می‌شود.

## ۱۰. افزایش سلامت چشم

پسته تازه حاوی لوتئین است که ماده‌ای مهم در افزایش سلامت چشم‌ها - به ویژه در سنین پیری - محسوب می‌شود.

لوتئین ماده‌ای مغذی است که می‌تواند از بروز تباهی لکه زرد جلوگیری کرده و فرآیند آن را کند کند و به نظر می‌رسد این کار را با فراهم کردن رنگدانه بیشتر برای چشم و از طریق برگرداندن نور آفتاب و جلوگیری از آسیب شبکیه انجام می‌دهد.

به همین دلیل است که مصرف مکمل لوتئین را به افراد مسن که مشکل تحلیل بینایی دارند، توصیه می‌کنند. می‌توانید لوتئین مورد نیاز خود را از پسته تازه دریافت کرده و از همان ابتدا جلوی بروز این مشکلات را بگیرید.

#### ۱۱. کمک به رشد و عملکرد مغز

مسئله جالب‌تر این است که لوتئین به افزایش عملکرد مغز نیز کمک می‌کند. مطالعات انجام شده دریافتند که کودکانی که در دوران رشد خود لوتئین بیشتری دریافت کردند، سریع‌تر به دوره‌های مهم فرآیند رشد می‌رسند. به عبارت دیگر، اشیاء را سریع‌تر با نگاه دنبال می‌کنند، در هنگام صحبت کردن تماس چشمی برقرار می‌کنند و در امتحان‌های مدرسه عملکرد بهتری دارند.

بزرگسالان نیز با دریافت لوتئین بیشتر، عملکرد ذهنی بهتری خواهند داشت.

لوتئین، تمرکز، توجه، حافظه و دیگر معیارهای هوش را بهبود می‌بخشد.

این مسئله کاملاً اثبات نشده است اما با در نظر گرفتن چشم‌ها به عنوان تنها بخش خارجی مغز، معقول به نظر می‌رسد!

لوتئین در بهبود انعطاف‌پذیری مغز – توانایی مغز در پذیرش و تغییر شکل در برابر یادگیری – نقش دارد.

انعطاف‌پذیری مغز با افزایش مصرف منیزیم بهبود می‌یابد. حدس بزنید چه چیز دیگری در پسته تازه وجود دارد؟ بله حدستان درست است، منیزیم!

### خواص پسته تازه ۱۲؛ افزایش سطح انرژی

یکی دیگر از خواص پسته تازه، توانایی آن در افزایش سطح انرژی است. این نتیجه یکی از یافته‌های مطالعات انجام شده بر موش‌ها بود که به آن‌ها لوتئین داده شد و آن‌ها را با یک چرخ در قفس گذاشتند. موش‌هایی که لوتئین بیشتر دریافت کردند، مسیرهای طولانی‌تری را - بدون محرک برای انجام این کار - روی چرخ دویدند.

این موش‌ها با سرعت بیشتری چربی سوزاندند و در نتیجه کاهش وزن داشتند. این باعث شد که برخی از نویسندگان، لوتئین را «ماده مغذی مربی شخصی» بنامند.

چیزی که در اینجا به چشم می‌آید این است که پسته می‌تواند عملکرد میتوکندری را افزایش دهد. میتوکندری، عناصر کوچکی هستند که درون سلول‌ها شناورند و بدن از آن‌ها برای تولید انرژی از گلوکز استفاده می‌کند. میتوکندری نقش مهمی را در بدن ایفا کرده و کمک می‌کند وزن بیشتری از دست بدهید و صبح‌ها انرژی بیشتری داشته باشید.

### ۱۳. مبارزه با دیابت

به نظر می‌رسد که پسته تازه برای کنترل علائم دیابت مفید است. افراد مبتلا به دیابت معمولاً قند را از پیوندهای پروتئینی نامناسب دریافت می‌کنند که آن را غیر قابل استفاده می‌کند.

این فرآیند را گلیکاسیون می‌نامند. بسیاری از مواد مغذی موجود در پسته تازه به مهار این فرآیند و در نتیجه کنترل علائم دیابت کمک می‌کنند.

ترکیب این خاصیت با دیگر مکانیزم‌های افزایش انرژی، پسته را به بهترین گزینه برای افرادی که به دنبال کاهش وزن و انرژی زیاد هستند تبدیل می‌کند.

## خواص پسته تازه ۱۴ : کالری پایین

Page | 8

پسته یکی از مفیدترین خوراکی‌ها برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند محسوب می‌شود. زیرا اندازه آن کوچک است و میان‌وعده خوبی - بدون افزایش وزن - برای طول روز به شمار می‌آید.

اگر زیاده‌روی کرده و پسته زیادی بخورید، بازهم می‌بینید که کالری پایین و مواد مغذی بالا دارد.

از ۱۰۰ گرم پسته تازه، ۵۶۲ کالری دریافت می‌کنید که اکثر ما این مقدار را در یک وعده نمی‌خوریم!

## ۱۵. پشتیبانی از سیستم عصبی

مثال دیگری در مورد توانایی پسته تازه در افزایش انرژی می‌خواهید؟ خوب به سیستم عصبی نگاه کنید. پسته تازه به دلیل داشتن ویتامین B6 برای سیستم عصبی بسیار مفید است. آمین‌ها موادی هستند که سیستم عصبی به عنوان ملوکول‌های پیام‌رسان خود استفاده می‌کند و این آمین‌ها برای ساخته شدن، به ویتامین B6 احتیاج دارند.

این ویتامین برای ساخت غلاف میلین در اطراف فیبرهای عصبی به کار می‌رود و این مسئله به افزایش ارتباط میان این عصب‌ها کمک می‌کند.

پسته از این طریق نیز می‌تواند به افزایش توان ورزشکار و همچنین تقویت قلب کمک کند.

## خواص پسته تازه ۱۶ : پروتئین

پسته، منبعی عالی از پروتئین است. اگر ۱۰۰ گرم پسته مصرف کنید، ۲۰ گرم پروتئین دریافت می‌کنید که مقدار زیادی است.



پروتئین به دلایل زیادی، ماده مهمی برای رژیم غذایی ما محسوب می‌شود. پروتئین چیزی است که بدن، اسیدهای آمینه مورد نیاز خود را از آن دریافت می‌کند که این اسیدهای آمینه به بافت عضله، بافت همبند و غیره تبدیل می‌شوند.

از این مهم‌تر، پروتئین منبع خوبی از انرژی است که کالری پایینی دارد (۴ کالری در هر گرم، در برابر ۹ کالری در هر گرم چربی) و به مقداری انرژی برای گوارش و ایجاد اثر گرمزایی نیاز دارد.

به همین دلیل، پسته یک میان‌وعده خوب برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند محسوب می‌شود. پسته به دلیل داشتن پروتئین، فرد را سیر نگه می‌دارد.

#### ۱۷. کمک به حافظه

دیدیم که پسته به فرآیند یادگیری در مغز کمک می‌کند و به دلیل داشتن منیزیم و لوتئین، انعطاف‌پذیری مغز را افزایش می‌دهد.

اما پسته از طریق دیگری نیز یادگیری را بهبود می‌بخشد و آن داشتن ویتامین B6 است. دیدیم که ویتامین B6 برای تولید غلاف میلین به کار رفته و از سیستم عصبی پشتیبانی می‌کند.

این ویتامین برای مغز نیز مفید است که در آنجا میلین برای تقویت پیوندهای قدیمی به کار رفته و در به یاد آوردن سریع خاطرات به ما کمک می‌کند.

## خواص پسته تازه ۱۸ : بهبود خواب

یکی دیگر از خواص منیزیم این است که به بهبود خواب کمک می‌کند.

زیرا منیزیم می‌تواند باعث آرامش عضلات شده و با عمل به عنوان بازدارنده پیام رسان عصبی، نقش مسکن را در مغز ایفا می‌کند.

به همین دلیل است که بسیاری از ما از نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب لذت می‌بریم.

## ۱۹. کمک به سلامت استخوان‌ها

منیزیم موجود در پسته تازه، آن را برای جذب کلسیم مفید می‌کند. پسته تازه دارای کلسیم است ( ۱۰٪ ارزش روزانه از ۱۰۰ گرم) و منبع خوبی از پروتئین نیز به شمار می‌آید.

همه این‌ها باعث می‌شوند پسته تازه به تقویت استخوان‌ها، جلوگیری از شکستگی و دیگر جراحات کمک کند.

## ۲۰. بهبودی پس از ورزش

پسته تازه به دلایل زیادی، یک خوراکی عالی برای بعد از تمرینات ورزشی محسوب می‌شود. مثلاً ویتامین B6 و آهن موجود در آن به جریان خون سالم – برای سوخت رسانی به عضلات و ترمیم آن‌ها – کمک می‌کند و بدن نیز می‌تواند از پروتئین برای بازیابی رشته‌های عضلانی استفاده کند.