

فواید خوردن روزانه پسته که نمی دانستید

13 اسفند 1402

پسته جزو آجیل‌هایی است که کمترین کالری را دارد و کالری هر ۱۰۰ گرم پسته به ۵۶۰ کالری می‌رسد که شامل ۲۰ گرم پروتئین، ۴۵ گرم چربی و همچنین حاوی ۱۰۵ میلی‌گرم کلسیم است.

محتوای غذایی این آجیل چیست؟

به گزارش جی پلاس، به گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) یک اونس پسته بو داده نشده و نمک نخورده حاوی:

کالری: ۱۵۹

پروتئین: ۵.۷ گرم

چربی: ۱۲.۸ گرم

کربوهیدرات: ۷.۷ گرم

فیبر: ۲.۰ گرم

شکر: ۲.۲ گرم

منیزیم: ۳۴.۳ میلی‌گرم

پتاسیم: ۲۸۹.۰ میلی‌گرم

فسفر: ۱۳۹ میلی‌گرم

تیامین: ۰.۲۵ میلی‌گرم

ویتامین B۶: ۰.۵ میلی‌گرم

فواید پسته برای سلامتی



پسته کم کالری‌ترین مغزها در مقایسه با سایر مغزها است؛ بنابراین می‌تواند برای کنترل وزن عالی باشد.

غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها: پسته همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که نقش حیاتی در بدن دارند و به کاهش خطر ابتلا به سرطان و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کنند.

برای سلامت چشم مفید است: طبق گفته انجمن بینایی سنجی آمریکا، پسته حاوی لوتئین و زآگزانتین است که احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن چشم مانند آب مروارید را کاهش می‌دهد.

برای سلامت روده مفید است: همه آجیل‌ها به طور کلی سرشار از فیبر هستند که به کنترل مشکلات سلامت روده مانند سوء هاضمه و یبوست کمک می‌کند. بر اساس برخی تحقیقات، خوردن پسته ممکن است میزان باکتری‌های مفید روده را افزایش دهد.

سلامت قلب: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام شد نشان داد که خوردن پسته فواید مختلفی برای قلب دارد، زیرا به کاهش فشار خون و سطح کلسترول در بدن کمک می‌کند و از بدن در برابر ابتلا به هر گونه بیماری قلبی عروقی محافظت می‌کند.