

به نام خدا

موضوع  
آشنایی با خواص پسته

گردآورنده  
زینب شیخ میری

زمستان ۱۴۰۰



## پسته خندان

این دانه سبز درخشان که همه چیز را شادتر می سازد در برخی کشورها، به عنوان لبخند و شادی شناخته شده است. در واقع وقتی پوشش آن جدا شود، مانند صورتی خندان به نظر می رسد و این دانه ظاهری بسیار زیبا از خود نشان می دهد. این دانه درخشان یک نیروگاه تغذیه ای و یک قهرمان جهانی است.

به دانه های پسته در ادبیات ایران در داستان ها اشاره شده است و همچنین در اعتقادات، آداب و رسوم مانند نوروز، یلدا و حتی در عروسی ها و مراسم تشییع نیز مصرف می شود.

## ارزش غذایی و مواد معدنی پسته

اگرچه این میوه کوچک است و به ظاهر شاید ارزش غذایی چندانی نداشته باشد، اما این خواص پسته، فراوان تر از آن چیزی است که حتی فکرش را کنید. طبیعت پسته گرم و خشک می باشد و خواص آن از هزاران سال پیش شناخته شده بودند؛ در دوره باستان این مغز را خون ساز، حیات بخش و هوش افزای خوانده اند.



قبل از اینکه سراغ خواص پسته برویم، به ارزش غذایی آن می پردازیم. این مغز بسیار مقوی است و ویتامین ها و مواد معدنی مختلفی دارد:

کالری	۵۵۷	ویتامین E	۲۲,۶۰ میلی گرم
کربوهیدرات	۲۷,۹۷ گرم	سدیم	۱ میلی گرم
پروتئین	۲۰,۶۰ گرم	پتاسیم	۱۰۲۵ میلی گرم
چربی کل	۴۴,۴۴ گرم	کلسیم	۱۰۷ میلی گرم
فیبر غذایی	۱۰,۳ گرم	مس	۱,۳ میلی گرم
فولات	۵۱ میکروگرم	آهن	۴,۱۵ میلی گرم
نیاسین	۱,۳ میلی گرم	منیزیم	۱۲۱ میلی گرم
پانتوتنیک اسید	۰,۵۲۰ میلی گرم	منگنز	۱,۲ میلی گرم
پیریدوکسین	۱,۷ میلی گرم	فسفر	۳۷۶ میلی گرم
ریبوفلاوین	۰,۱۶۰ میلی گرم	زینک (روی)	۲,۲۰ میلی گرم
تیامین	۰,۸۷۰ میلی گرم	سلنیوم	۷ میکروگرم
ویتامین A	۵۵۳ واحد بین المللی	لوتئین و زیگزانتین	۱۱۶۰ میکروگرم
ویتامین C	۵ میلی گرم		



## پسته چه فوایدی برای بدن دارد

### ۱. لاغری و تناسب اندام

احتمالا باورتان نشود که این محصول با مقادیر بالای چربی و مواد مغذی، بتواند به لاغری و کاهش وزن شما کمک کند؛ اما واقعیت این است که این محصول، به لطف میزان فیبر بالایی که دارد تناسب اندام را به ارمغان خواهد آورد. یک ماده‌ی مغذی در پسته پروتئین است که می‌تواند احساس گرسنگی را کم کند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. پسته حاوی فیبر است؛ مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف فیبر ممکن است شما را برای مدت زمان طولانی‌تر سیر نگه دارد و از اشتهای کاذب جلوگیری کند در نتیجه به کاهش وزن کمک کند. بر اساس گزارش‌های مطالعات مختلف، لیپید موجود در پسته به‌طور کامل توسط بدن جذب نمی‌شود که این موضوع کاهش چربی بدن را به دنبال دارد.

### ۲. افزایش سلامت روده‌ها

فیبر موجود در پسته به هضم و پیشگیری از یبوست کمک می‌کند. باکتری‌های روده فیبر را تخمیر کرده و اسیدهای چرب با زنجیره‌ی کوتاه تولید می‌کنند که خواص مختلفی برای سلامتی دارند. این چربی‌ها از سرطان روده‌ی بزرگ پیشگیری می‌کنند و سلامت کلی دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشند. بوتیرات یک اسید چرب با زنجیره‌ی کوتاه مفید است که مصرف آن تعداد باکتری‌های مفید موجود در روده را افزایش می‌دهد.





### ۳. بهبود سلامت قلب

تحقیقات به این نتیجه رسیده‌اند که پسته ممکن است از طریق افزایش سطح چربی‌های مفید برای قلب، به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند. علاوه بر این می‌تواند سطح کلسترول بد یا همان LDL را کاهش دهد و احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کم کند؛ پسته سطح لیپوپروتئین‌ها را پایین می‌آورد که عامل خطر بیماری قلبی به شمار می‌روند و همچنین مصرف پسته فشار خون را کاهش می‌دهد. پسته هم چنین حاوی نوعی اسید آمینه به نام آرژنین است که نشان داده شده در کاهش فشار خون اثرگذار است.

### ۴. کمک به درمان دیابت

مصرف پسته منجر به کاهش سطح گلوکز خون می‌شود. پسته سطح پپتید ۱ را افزایش می‌دهد که هورمونی است که سطح گلوکز را در افراد مبتلا به دیابت تنظیم می‌کند هم چنین اثرات مثبتی روی فشار خون، التهاب و اضافه وزن افراد مبتلا به دیابت دارد. اگرچه این مغز دارای انواع کربوهیدرات است، اما بر طبق بررسی‌های آزمایشگاهی و تخصصی، میزان گلیسمی موجود در آن بسیار اندک است. علاوه بر این، از آنجایی که خواص پسته سرشار از فیبر، چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان، کارتنوئید و ترکیبات فنل است، می‌تواند در کنترل قند خون مفید باشد.

### ۵. مفید در دوران بارداری و شیردهی

در دوران بارداری نیاز بدن به مواد مغذی دوبرابر می‌شود. پسته مواد مغذی مختلفی دارد و مصرف آن در این دوران مهم است؛ مطالعات نشان می‌دهند رژیم غذایی حاوی پسته می‌تواند به صورت زیر برای زنان باردار کمک کننده باشد:



- منبع غنی از پروتئین

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 جنین هم تأثیر بگذارد.

- کاهش خطر ابتلا به عفونت

ویتامین های A و E دارای عوامل آنتی اکسیدانی هستند تا مشکلات عفونت را از بین ببرند و حتی از بروز آن جلوگیری کنند، پسته در میان تمام مغزها بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها را دارد.

- جلوگیری از یبوست

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

- غنی از اسیدهای چرب امگا ۳

این اسیدهای چرب به رشد مغز جنین کمک به سزایی می کنند، خاصیت پسته برای بارداری به همین جا محدود نمی شود بلکه در زنان باردار و مادران شیرده، میزان کلسترول خوب را افزایش می دهد. در کنترل چربی بدن مادر هم بسیار مفید است.

## ۶. مفید برای کودکان

از آنجایی که کودکان در سن رشد هستند و برای تقویت بنیه به مواد مقوی نیاز دارند، پسته می تواند در این میان نقشی اساسی ایفا نماید. این محصول به هر نوعی که باشد، چه خام چه خشک چه ترکیب شده با شیر یا به هر صورت دیگر، می تواند برای این گروه سنی بسیار پرخاصیت باشد.



از جمله خواص پسته برای کودکان:

- بهبود رشد، محکم شدن استخوان و دندان به دلیل وجود کلسیم در مغز پسته
  - رفع کم‌خونی و بهبود فقر آهن
  - رشد مغز و افزایش هوش و حافظه، به کمک مقادیر امگا ۳
  - تقویت سیستم ایمنی در کودکان، به لطف ویتامین B۶
- البته باید توجه داشت که معمولاً برای جذب حداکثر آهن موجود در این آجیل، باید آن را همراه با مواد غذایی دیگری مصرف کرد که دارای آهن هستند.

#### ۷. خاصیت ضد التهابی

ترکیبات بیواکتیو، ویتامین E و عوامل ضد التهابی موجود در پسته می‌توانند به کاهش التهاب در هر قسمت از بدن کمک کنند، علاوه بر این پسته غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع است. بعضی از افراد باور دارند این نوع چربی‌ها ممکن است در مبارزه با التهاب مفید باشند هرچند به مطالعات بیشتری در این زمینه نیاز است.

#### ۸. بهبود سلامت بینایی

پسته سرشار از لوتئین و زیگزانتین است. لوتئین و زیگزانتین در قرنیه‌ی انسان‌ها یافت می‌شوند. مصرف کافی این آنتی‌اکسیدان‌ها از مشکلاتی مانند آب مروارید و تباهی لکه‌ی زرد در اثر افزایش سن پیشگیری می‌کند. پسته همچنین سرشار



از زینک است که کمبود زینک یا همان روی با ضعف شدن بینایی در ارتباط است، اسیدهای چرب سالم موجود در پسته هم ممکن است برای سلامت بینایی مفید باشند.

#### ۹. بهبود عملکرد شناختی

پسته مانند بیشتر انواع مغزها منبع خوبی از ویتامین E به شمار می‌رود. در مطالعه‌ی حیوانی انجام شده روی موش‌های صحرایی نشان داده شد ویتامین E خطر ابتلا به نوروپاتی محیطی را کاهش می‌دهد هم‌چنین در یک مطالعه‌ی دیگر روی موش‌های صحرایی محققان به این نتیجه رسیدند که پسته‌ی رسیده منجر به کاهش اضطراب در موش‌ها شد. این نوع مغز هم‌چنین ممکن است عملکرد شناختی، یادگیری و حفظ اطلاعات را بهبود ببخشد و اسیدهای چرب ضروری در مغز را حفظ کند، پسته ممکن است در محافظت از عملکرد مغز در مقابل مشکلات بالقوه‌ی ناشی از داروهای ضدسرطان نقش داشته باشد.

#### ۱۰. درمان اختلالات و بهبود عملکرد جنسی

پسته ممکن است باروری را افزایش دهد هرچند به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است، اما مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که پسته می‌تواند به عنوان یک برانگیزاننده‌ی جنسی عمل کند. از این آجیل، سال‌هاست که به عنوان قوت مردان یاد می‌شود به خصوص اگر با دیگر مغزها و انواع دیگر آجیل‌ها نظیر بادام، فندق و گردو ترکیب شود در این صورت خاصیت آن تا چندین برابر افزایش پیدا می‌کند بنابراین این محصول برای درمان اختلالات جنسی و از طرف دیگر در بهبود آن نقش بسزایی دارد. آرژنین، فیتواستروئول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پسته هم برای سلامت جنسی مفید هستند.





## ۱۱. افزایش سطح استروژن

پسته بیشترین میزان فیتواستروژن‌ها را در میان مغزها دارد. این نوع مغز ممکن است سطح استروژن را افزایش دهد و چرخه‌ی قاعدگی را تنظیم کند.

## ۱۲. تاخیر در پیری زودرس

پسته حاوی ویتامین E است این ویتامین از پیری پوست در اثر اشعه‌های مضر فرابنفش خورشید جلوگیری می‌کند و در پیشگیری از شکل‌گیری چین‌وچروک و درمان افتادگی پوست مفید است. این نوع مغز حاوی مس است که به تولید الاستین کمک می‌کند. همچنین دارای چندین آنتی اکسیدان قوی می‌باشد که به خنثی سازی رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و ترک پا و پوستی را از بین می‌برد.

## ۱۳. بهبود سلامت مو

پسته به دلیل وجود اسیدهای چرب باعث تحریک رشد موهای سالم شده و هم‌چنین برای تقویت و درمان مو مفید می‌باشد. استفاده از ماسک، روغن، عصاره و یا حتی ماسک پسته له شده نیز می‌تواند برایمان بسیار مفید باشد. خواص دیگر عبارتند از:

- افزایش انعطاف پذیری مو

استفاده از ماسک موی پسته به تغذیه و رطوبت رسانی مو کمک می‌کند و در کل سبب بهبود بافت مو می‌شود، پسته به عنوان نرم‌کننده و مرطوب‌کننده طبیعی مو عمل کرده و انعطاف پذیری الیاف مو را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این پسته یک درمان عالی برای موخوره و موهای خشک و آسیب دیده می‌باشد.



- درمان ریزش مو

کمبود بیوتین یکی از عوامل اصلی ریزش مو می باشد، پسته حاوی مقدار قابل توجهی از بیوتین است و مصرف منظم آن به درمان ریزش مو کمک کند.

#### ۱۴. بهبود سلامت پوست

به عنوان یک مرطوب کننده و آبرسان طبیعی عمل می کند می توان این روغن را جایگزین مرطوب کننده روزانه خود کرد تا پوستی صاف به دست آورد، امروزه در ساخت و تولید لوازم بهداشتی و کرم های صورت تا حد زیادی از روغن این آجیل استفاده می شود.

خواص دیگر آن عبارتند از:

- روشنی طبیعی پوست

پسته حاوی اسیدهای چرب ضروری می باشد که برای حفظ درخشندگی پوست مفید است.

- حفظ سلامت پوست

پسته منبعی غنی از ویتامین E 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.

- درمان آکنه و جوش صورت



پسته حاوی مقادیر قابل توجهی سلیوم و ویتامین E بوده که باعث کاهش التهاب شده و به درمان آکنه و جوش صورت کمک می کند.

• جلوگیری از سرطان و عفونت پوست

ویتامین B6 موجود در پسته باعث افزایش گلبول های سفید و قرمز خون شده و در جلوگیری از سرطان و انواع عفونت پوستی موثر می باشد.

#### ۱۵. جذب آهن

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

#### ۱۶. جلوگیری از بیماری های 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.

#### ۱۷. 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 شوند.



## ۱۸. محافظت از نورون ها و عصب

پسته حاوی مقادیر بالایی از ویتامین B6 است که به ساخت اسید آمینه ضروری کمک می کند و برای ضربان قلب و عروق بسیار مفید است، به همین خاطر این آجیل نقش بسیار مهمی در حفظ سیستم عصبی بدن ایفا می کند.

## ۱۹. تقویت سیستم ایمنی بدن

پسته به دلیل منبع غنی ویتامین B6 می تواند سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و در جلوگیری از انواع عفونت ها و سرطان ها موثر می باشد.

## ۲۰. کمک به دستگاه گوارش

همیشه به کسانی که از مشکلات گوارشی رنج می برند توصیه می شود که پسته را ترجیحا به صورت خام، در رژیم غذایی خود بگنجانند این محصول نه تنها باعث درمان اختلالات گوارشی می شود، بلکه کار این دستگاه را بهبود می بخشد و آن را تقویت می کند تمام این مزایای را نیز باید مدیون میزان بالای فیبر در این آجیل باشیم، از جمله مهم ترین خواص پسته برای دستگاه گوارش، می توان به این موارد اشاره کرد:

- کمک به هضم غذا و بهبود عملکرد معده
- کنترل کننده میکروب معده و افزایش باکتری های مفید
- کاهش درد معده
- بهبود زخم معده





## ۲۱. درمان کبد چرب

پسته سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین E می باشد که برای سلامت کبد مفید بوده و به درمان کبد چرب کمک می کند. یک مطالعه شش ماهه نشان داده افرادی که در رژیم غذایی خود از پسته استفاده می کردند، آنزیم های کبدی در آنها افزایش یافته و کبد چرب غیر الکلی در آنها درمان شده است.

### خواص پسته در طب سنتی ایرانی

از آنجایی که فواید پسته از دیرباز در ایران شناخته شده بود بر همین اساس در طب سنتی ایرانی نیز بسیار از آن می شنویم. در طب سنتی خواص زیر را برای این محصول برشمرده اند:

- به علت میزان بالای آهن، برای کم خونی بسیار مفید است.
- ازد آن برای باز کردن مجاری کبد استفاده ی فراوان می شود.
- باز کننده ی مغز و ذهن است و هوش را افزایش می دهد.
- برای آرامش و تسکین قلب و اعصاب بی نظیر است.
- سرفه را درمان می کند و اسهال را بهبود می بخشد.



## 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 جوشانند و آن را داخل لگنی ریخت و شخصی که این بیماری را دارد برای چند دقیقه در آن بنشیند باعث تسکین درد و تخفیف بیماری می شود.

## خواص پوست سبز پسته

- بهترین دارو رای رفع بوی بد دهان است.
- جویدن آن باعث التیام زخم های داخل دهان می شود.
- جویدن آن برای استحکام لثه مفید است.
- دم کرده آن برای رفع اسهال مفید است.
- دم کرده پوست سبز آن برای رفع تهوع و متوقف کردن سکسکه مفید است.
- پوست پسته تازه، آرام بخش و تسکین دهنده معده است.
- برای رنگرزی به کار می رود
- برای تهیه ترشی و مربا از پوست پسته تازه میتوان استفاده کرد.



## 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 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 سیستم عصبی جنین کمک می کند.

## مضرات پسته

پسته تازه در زمان و فصل برداشت آن در دسترس می باشد. پسته تازه سرشار از ویتامین و مواد مغذی طبیعی است. اما همین آجیل پرخاصیت هنگامی که فصل اش تمام می شود و به صورت خشکبار وارد بازار می گردد، نه تنها ممکن است بسیاری از خواص خود را از دست بدهد بلکه اگر در شرایط مناسب نگهداری نشده باشد می تواند حاوی سم افلاتوکسین نیز بشود. اگرچه پسته یک ماده ی غذایی سالم است، اما زیاده روی در مصرف آن می تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد. مصرف زیاد پسته ممکن است منجر به شکم درد، یبوست و اسهال شود. علت این موضوع فیبر موجود در آن است. همچنین بعضی از افراد باور دارند که پسته باعث سنگ کلیه در افراد مستعد می شود اگر پسته ی بوداده را زیاد مصرف کنید، فشار خونتان افزایش پیدا می کند دلیل این موضوع این است که بعضی از انواع پسته های بوداده سدیم زیادی دارند. 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 و همچنین به دلیل هضم دشوار آن برای معده مناسب نیست. خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و



دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود که برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش و یا برگ 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 می‌باشد. هم‌چنین مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و برای افراد گرم مزاج مناسب نیست.

### تفاوت‌های بین خواص پسته بو داده و پسته خام

از جمله مواردی که انسان‌ها در طول قرن‌ها به دنبال آن بوده‌اند تنوع غذایی و ایجاد تغییرات و بهتر کردن طعم مواد غذایی است. یکی از این تغییرات این است که مغزهای آجیل بو داده می‌شوند تا طعمی لذیذتر، رنگی زیباتر و بافتی تردتر داشته باشند. از همین رو شما امروزه انواع محصولات مختلف را با مغزهای بو داده شده در بازار می‌بینید. از جمله پرفرودارترین و محبوب‌ترین مغزها که همیشه بخشی از تنقلات و آجیل‌ها محسوب می‌شود پسته است که پسته بو داده طرفداران بیش‌تری دارد؛ پسته خواص و فواید فراوانی برای بدن دارد اما در بین مردم این سوال وجود دارد که آیا خواص پسته بو داده با خواص پسته خام متفاوت است یا خیر؟ در ادامه این مطلب به بررسی خواص پسته بوداده و تفاوت‌های بین خواص پسته بو داده و پسته خام خواهیم پرداخت.

در ابتدا باید بگوییم که بودادن مغزها از جمله مغز پسته، می‌تواند به علت قرارگیری در معرض حرارت و برخی از مواد موجب بروز تغییرات شیمیایی و تغییر در ساختار و رنگ‌ها مغزها شود. باید توجه داشت که میزان و نوع این تغییرات وابستگی زیادی به نوع آجیل، دما و مدت زمان قرارگیری مغزها در حرارت دارد. به‌طور کلی می‌توان گفت تفاوت‌چندانی در میزان موادی مانند چربی، پروتئین و کربوهیدرات آجیل‌ها، مانند مغز پسته، بین نوع خام و بوداده آن‌ها وجود ندارد. اما برخی از





مواد آنتی اکسیدانی (این مواد توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزاد آسیب رسان به بدن را دارند.) می‌توانند بر اثر مجاورت با حرارت و تاثیر حرارت از بین بروند و در عین حال ممکن است بعضی از این مواد آنتی اکسیدانی نیز بر اثر فرایند حرارت دادن، تشکیل شوند، در این میان می‌توان گفت بیش‌ترین ماده‌ای که در اثر فرآیند بودادن و حرارت دیدن تغییر می‌کند میزان آب است. بنابراین پسته بوداده آب کم‌تر و بافت تردتر و در نتیجه وزن کم‌تری دارد و به همین علت پسته بو داده نسبت به پسته خام میزان کالری و سایر مواد درون آن‌ها در وزن‌های مساوی، اندکی بیش‌تر است اما در رابطه با چربی‌های موجود در مغزها باید گفت مغزها حاوی مقادیر بالایی از چربی هستند و حتی در صورت بو داده شدن نیز ظرفیت بسیار کمی برای جذب چربی اضافه دارند و عملاً پس از بو داده شدن، تغییر چندانی در میزان چربی آن‌ها دیده نمی‌شود. پسته و سایر مغزهای آجیل، منبعی عالی و غنی از چربی‌های تک اشباع نشده و چند اشباع نشده هستند که این چربی‌ها می‌توانند نقش موثری در کاهش میزان کلسترول بد خون و در نتیجه پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، داشته باشند. هنگامی که چربی‌های چند اشباع نشده درون آجیل‌ها در معرض دمای زیاد برای مدت زمان طولانی قرار می‌گیرند، احتمال اکسید (فاسد) شدن آن‌ها افزایش می‌یابد که این امر، منجر به تشکیل رادیکال‌های آزاد و آسیب رسیدن به سلول‌های بدن می‌شود. بر اساس نتایج حاصل از یکسری تحقیقات مشخص شده است هنگامی که مغز پسته در دمای صد و هشتاد درجه سانتی‌گراد و برای مدت زمان بیست دقیقه بو داده شود، میزان اکسیداسیون موادش نسبت به نوع خام پسته دو و نیم برابر خواهد بود. یکی از راه‌های جلوگیری از بروز این مشکل به این صورت است که می‌توان با کاهش دما و مدت زمان حرارت دادن تا مقدار زیادی از به وجود آمدن این مواد مضر جلوگیری کرد. به‌طور کلی از آن جایی که چربی‌های چند اشباع نشده بیش‌تر در معرض



اکسیداسیون قرار دارند؛ بودادن پسته و در نتیجه تغییر شیمیایی پسته می تواند مغز را در معرض فساد بیش تر و سریع تری قرار دهد و به همین دلیل می توان گفت پسته بو داده زودتر و سریع تر از نوع خام پسته، فاسد خواهد شد. بنابراین یکی از تفاوت های میان خواص پسته خام و پسته بو داده زمان فاسد شدن آنها است. در کل تفاوت چندان و چشم گیری بین خواص پسته بو داده و خواص پسته خام وجود ندارد اما پسته بوداده نسبت به پسته خام دارای نمک، شکر یا مواد نگه دارنده است و نباید در مصرف آن زیاده روی کرد.

### کاربرد پسته

پسته را معمولاً به صورت پسته خام، پسته شور و پسته برشته و بوداده به عنوان آجیل مصرف می کنند اما باید بدانید که بهترین شیوه مصرف آن به صورت پسته تازه و خام می باشد. علاوه بر فواید و خواص پسته، کاربردهای و استفاده های این مغز نیز بسیار زیاد است. پسته را می توان برای تهیه باقلوا، کوکی ها، کلوچه ها، نان و بیسکویت، ساندویچ و کراکر و هم چنین شیر پسته و سالاد استفاده کرد. پسته خرد شده را هم بر روی بستنی می ریزند تا خوشمزه تر شود. در ایران از خلال پسته برای تهیه انواع خورش و پلو و همچنین تزئین شله زرد و پلو استفاده می کنند پس پسته از شیرینی پزی و کیک پزی گرفته تا در تولید لوازم بهداشتی و روغن گیری و استفاده از عصاره آن برای تقویت پوست و مو کارایی دارد حتی شاید تعجب برانگیز باشد اما از این مغز، در تولید کالباس و تهیه سس پاستا نیز استفاده می شود؛ چیزهایی که ما آنها را کمتر در ایران می بینیم.

