

بیوگرافی یک زمینی

با خواص بادام زمینی آشنا شوید



اعظم دوست محمدیان
دانشجوی دکتری علوم تغذیه
انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور

بادام زمینی همان پسته شامی است که آن را با پوست یا بدون پوست در خشکبار فروشی‌ها می‌توانید پیدا کنید. در علم تغذیه بادام زمینی را در خانواده حبوبات یا لوبیا طبقه‌بندی می‌کنند. این دانه‌ی زمینی دارای خواص زیادی است که می‌تواند بخشی از نیاز روزانه‌ی شما را به ویتامین‌ها و مواد معدنی تامین کند. اعظم دوست محمدیان کارشناس انستیتو تحقیقات تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مورد خواص آن با شما صحبت می‌کند.

خواص سلامتی بخش

بروز سرطان روده بزرگ موثر هستند.

بادام زمینی و تقویت دستگاه ایمنی

بادام زمینی و برخی دیگر از مغز دانه‌ها به دلیل داشتن مقادیر مناسبی از "روی"، در سلامت و تقویت دستگاه ایمنی و پیشگیری از ایجاد برخی از بیماری‌ها، نقش موثری دارند.

بادام زمینی و کاهش وزن

استفاده منظم و متعادل از مغزها از جمله بادام زمینی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر تامین مقدار مناسبی از مواد مغذی، به کنترل وزن بدن نیز کمک می‌نماید.

بادام زمینی و پیشگیری از بیماری‌ها

مصرف منظم و متعادل بادام زمینی در کاهش خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا و بیماری‌هایی مانند آلزایمر (زوال حافظه) نیز موثر است.

مصرف ۳۰ عدد مغز بادام زمینی در روز، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از اسید فولیک، ۱۵ تا ۲۵ درصد از ویتامین E و مقداری از پروتئین و چربی مورد نیاز در کودکان را تامین می‌کند. همچنین حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان (ضد سرطان)، منیزیم، فسفر، روی، نیاسین، ویتامین ای (E) و اسید فولیک است.

بادام زمینی و سلامت قلب

بادام زمینی دارای مقادیر فراوانی از چربی‌های مفید (غیر اشباع)، اسید فولیک و ترکیبات دیگری (پلی فنولیک) است که به تامین سلامت قلب و کاهش خطر سکته قلبی کمک می‌کند. همچنین بادام زمینی غنی از اسیدهای چرب و دارای مقادیر قابل توجهی پروتئین است.

بادام زمینی و سرطان

برخی از ترکیبات^۱ موجود در بادام زمینی در پیشگیری از

۱- این ترکیبات شامل اسید فولیک، ترکیبات گیاهی شامل فیتواسترول‌ها، اسید فیتیک و مانند آن می‌باشد



خام یا بو داده؟

کره‌ی بادام زمینی

چربی موجود در کره بادام زمینی از نوع چربی‌های خوب است و برای کسانی که مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی هستند، سودمند است و خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد. کره بادام زمینی حاوی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات سلامتی‌بخش گیاهی است که از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. می‌توانید از این کره‌ی خوشمزه در صبحانه یا به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید.



بادام زمینی با پوست یا بدون پوست به صورت خام یا بو داده (البته کم نمک) میان وعده‌ای خوش طعم و مقوی برای کودکان و بزرگسالان است. هنگام خرید بادام زمینی‌های بسته بندی شده، حتماً به تاریخ انقضای آن دقت کرده و انواع تازه و سالم را انتخاب کنید.

بادام زمینی در ساندویچ‌ها و لقمه‌ها

می‌توان از بادام زمینی در لقمه نان و پنیر یا نان و عسل برای میان وعده کودکان استفاده کرد.

بادام زمینی در انواع سالاد

انواع سالاد و مخلوط‌های میوه و سبزی با افزودن مقداری بادام زمینی خوشمزه تر و مغذی تر می‌شود.

چند نکته در مورد بادام زمینی

- ۱) بادام زمینی و محصولات آن از جمله کره بادام زمینی یکی از مواد غذایی حساسیت‌زا بوده و در افرادی که مستعد بروز آلرژی (حساسیت) هستند، سبب ایجاد علائمی مانند اگزما، کهیر، سردرد و آبریزش بینی می‌شود. به همین دلیل مصرف این ماده غذایی برای کودکان زیر یک سال ممنوع است.
- ۲) بادام زمینی دارای ماده‌ای به نام آگزالات است و توصیه می‌شود در افراد مستعد سنگ‌های کلیه (سنگ‌های آگزالاتی) کمتر مصرف شود.
- ۳) در بادام زمینی ترکیبات گواترزا وجود دارد بنابراین کسانی که دچار اختلال در عملکرد غده تیروئید هستند باید در مورد مصرف آن با پزشک خود مشورت کنند. با فرایند پخت (بو دادن و برشته کردن) می‌توان این ترکیبات را غیر فعال کرد.

۴) بادام زمینی سریع‌تر از سایر مغزها مورد تهاجم کپک‌ها و قارچ‌ها

قرار می‌گیرد. در اثر رشد نوعی کپک، سم بسیار خطرناکی به نام آفلاتوکسین در انواع مغزها از جمله بادام زمینی ایجاد می‌شود. به همین دلیل حتماً از بادام زمینی و مغز دانه‌های تازه و سالم استفاده کنید و آن‌ها را در جای خشک و خنک و در بسته‌بندی مناسب نگهداری کنید.

۵) برشته کردن بادام زمینی آن را در برابر آفلاتوکسین مقاوم‌تر و قابلیت هضم آن را بهتر می‌کند.



منابع

۱- دادخواه، امینی، اسلامی، شریعت زاده، ن، ذوقی، ت. راهنمای کاربردی میان وعده‌های سالم برای کودکان. انتشارات انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور. ۱۳۹۰.

2- <http://fa.wikipedia.org/wiki/date>

3- Ursell A. The Complete Guide Healing Food. 7th (ed). London: Dorling Kindersly limited; 2000:75.

معمولی
۴۳۱۹

متوسط
۴۳۲۵

خوب
۴۳۲۱

عالی
۴۳۲۲



لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید