

پسته

دانستنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

پسته آجیلی است که به خاطر عطر و طعم بی‌نظیر، کمی شیرین و همینطور رنگ و ظاهر جذاب خود، دارای ارزش فراوانی است. پسته در واقع یکی از قدیمی‌ترین آجیل‌های جهان است که از هزاران سال پیش در خاورمیانه کشت می‌شده است. کشورهای چین، ایران، سوریه، ترکمنستان و غرب افغانستان از تولیدکنندگان اصلی این محصول بودند. در حال حاضر نیز، ایران، آمریکا و چین سه کشور برتر در حوزه تولید پسته و صادرات آن هستند. مانند همه‌ی مغزها، پسته سرشار از مواد مغذی است و فواید زیادی برای سلامتی دارد. با این حال، پسته دارای برخی خواص منحصر بفرد است که آن را از سایر آجیل‌ها متمایز می‌کند. خواص پسته به عنوان یکی از مغزهای فوق‌العاده سالم و مملو از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد ضروری برای بدن مفید است؛ سابقه‌ی خوردن آن بسیار طولانی است و به ۷ هزار سال قبل از میلاد بازمی‌گردد.

خواص پسته تازه برای سلامت بدن بی‌نظیر می‌باشد. این آجیل یک از خوراکی‌های خوش طعم و بسیار سالم به حساب می‌آید. این دانه خوراکی حاوی چربی‌های سالم بوده و منبع خوبی از پروتئین، فیبر و آنتی‌اکسیدان می‌باشد. علاوه بر این پسته دارای چندین ماده مغذی ضروری است که به کاهش وزن و سلامت قلب و روده کمک می‌کنند.

پسته در کشور ما انواع مختلفی دارد که هر کدام از آن‌ها دارای ویژگی‌های منحصر به فردی می‌باشند. ارزش غذایی بالای این ماده خوراکی بر هیچ‌کس پوشیده نیست. ضمن اینکه انواع مختلف آن استفاده‌های گوناگونی داشته و سلیقه‌ها مختلف را نیز پوشش می‌دهد.

## موارد مصرف:

- بهبود سلامت قلب
- مدیریت وزن
- جلوگیری از بیماریهای ماکولا
- کمک در بهبودی هضم
- کمک به جذب آهن
- تقویت قوای جنسی
- کنترل دیابت
- خاصیت ضد التهابی
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده
- کاهش خطر ابتلا به عفونت

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

مغزپسته تازه یکی از منابع غنی از اسیدهای چرب بوده و مصرف آن به افرادی که میزان تری‌گلیسرید بالایی دارند توصیه نمی‌شود. همچنین به دلیل هضم دشوار سبب سنگینی معده می‌شود. مصرف زیاد پسته باعث گرمی بدن شده و منجر به ایجاد کهپرو دانه‌های قرمز رنگ روی پوست می‌گردد. برای رفع گرمی و خشکی پسته می‌توانید از سرکه، انار ترش و یا برگه زردآلو استفاده کنید. خوردن پسته برای افرادی که دچار ضعف و نارسایی کبد هستند و مبتلایان به بیماری‌های نقرس، دیابت و ناراحتی کلیه مضر است. علاوه بر آن مغزپسته خام، از نظر طب سنتی و قدیم ایران دارای طبع گرم و خشکی است که برای افراد گرم مزاج مناسب نیست.

مصرف روزانه پسته شور نیز خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می‌دهد.

## شرایط و نحوه نگهداری:

پسته‌ها را در ظرفی تمیز و خشک بریزید. ظرف نگهداری شما، باید درست مانند ظرف نگهداری پسته‌های تازه باشد؛ یعنی ظرفی شیشه‌ای یا پلاستیکی مخصوص نگهداری در فریزر و با خاصیت عایق هوا و رطوبت. پسته خشک را می‌توانید به مدت حدود 1 سال در یخچال و حدود 3 سال در فریزر نگهداری کنید.

ویترین  
مارکت™



# دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵