



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTEPFISTIĞİNİN FAYDALARI

<https://www.sabah.com.tr>

Uzun süre tokluk hissi sağlayan ve yemek sonrası kan glikoz konsantrasyonlarının düşmesine etki eden Antep fıstığı, düşük glisemik indekse sahip bir besindir. Yapılan bir çalışmada Omega yağ asitleri yönünden zengin olan Antep fıstığı tüketiminin kan plazmalarında HDL artışından dolayı kolesterol seviyesinin azalmasına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Doymamış yağ asitleri kötü kolesterolü (LDL) azaltmaktadır. Damar tıkanıklığı ile ilgili hastalıkların önlenmesinde rolü vardır. Ayrıca koroner kalp hastalıkları riskini azaltır. Sodyum içeriğinin düşük; potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi mineral içeriğinin ise yüksek olmasından dolayı kan basıncının düzenlenmesine katkıda bulunur. Kilo kontrolünde önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmalarda çok sık Antep fıstığı tüketen kişilerin zayıf olduğu ortaya çıkmıştır. İçeriğindeki bakır nedeniyle demirin vücutta kolay bir şekilde emilimini sağladığı için kansızlığa iyi gelebilmektedir. B6 vitamini nedeniyle de kandaki oksijenin taşınmasına yardımcı olur. Bu arada B6 vitamini sinir sisteminin düzenli çalışması için gerekli olan bir vitamindir. B6, sinir sisteminin ihtiyacı olan birçok aminoasidin yapılmasına da yardım etmektedir. Antep fıstığı içeriğindeki B6 vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunarak hastalıklara yakalanma riskinin azalmasına yardımcı olmaktadır. İçeriğindeki yüksek E vitamininin antioksidan özelliği sayesinde Alzheimer hastalığının seyrinin yavaşlatılmasında rol oynamaktadır, hücre yenilenmesine katkı sağlamaktadır. Zengin mineral ve vitamin içeriği nedeniyle özellikle çocukların tüketmesi gereken bir yemistir. Sağlıklı bir fiziksel gelişim için çocukların beslenme programına eklenmelidir. Antep fıstığındaki A vitamini; kemik gelişimi ile büyüme ve kanserden korumada rol oynamaktadır.

