

Antep fıstığı kuruyemiş türleri içerisinde en çok antioksidan içerir. Bununla beraber demir, potasyum, lutein, fitosterol ve beta-karoten bakımından değerlidir. Bunlar vücut direncini sağlarken kalp sağlığına fayda sağlar. Düzenli tüketildiğinde diyabet riskini sıfırlar. Kabuğundan ayıklanmış yeşil fıstığın faydaları çok geniştir. Doğru ve yeterli miktarda tüketilen Antep fıstığı vücuda çok fayda gösterir. Kandaki kötü kolesterol seviyesini kontrol altına aldığı için kalp sağlığını korur.

Lutein içerdiğinden ötürü gözler içerisindeki sıvı ve kan akışına yardımcı olur. Sinir sistemindeki damarlara fayda sağladığından ötürü beynin hafıza bölümüne iyi gelir. Tansiyonu düzenler. Dolaşım sistemindeki damarların sağlığına olumlu etki eder. Dolaşım sistemine etki gösterdiğinden dolayı olarak solunum sistemine de fayda sağlar. Akciğerlerde oluşacak iltihaplanmaların düşmanıdır.

Bağışıklık sistemine etki ettiğinden olası kanser riskine karşı vücudun korunmasına yardım sağlar. Antep fıstığı ayrıca saçların ve saç sağlığının korur. İçerisindeki biyotin saç dökülmesini engeller. Yıpranmış ve kırılmış saçları onarır. Cilde aroma terapi etkisi yapar. Son yıllarda kullanımı popülerleşen bittim sabunun içerisinde Antep fıstığının ham hali olan yabani fıstık bulunur. Saç problemi olanlar bu sabunu kullanır. Egzama, mantar, varis ve sedef gibi çeşitli deri hastalıklarına karşı kullanılır.

Hepimizin severek tükettiği Antep fıstığının lezzetli olmasının yanı sıra sağlığa da birçok faydası bulunuyor. Ülkemizde Antep yöresinde yetiştirilen bu kuruyemişin kabuklu ve kabuksuz versiyonları da mevcut. Güçlü bir antioksidan kaynağı olan Antep fıstığı özellikle yaşlılık döneminde hastalık riskini azaltarak kalbi korur. İçerdiği B6 vitamini kansızlığı önler. Günlük olarak belirli miktarda alınan **Antep fıstığı** kandaki oksijenin tüm vücuda ulaşmasına da yardımcı olur.

Vitamin ve mineral bakımından zengin, yüksek lif kaynağı Antep fıstığı içindeki lifler sayesinde sindirim sisteminin düzenli çalışmasına destek olan bir besindir. Yaklaşık bir avuç tüketeceğiniz Antep fıstığı sindirim sisteminizin sağlıklı çalışması için oldukça etkili olacaktır. Sağlığa yararları saymakla bitmeyecek Antep fıstığının 5 önemli faydasını sizin için listeledik.

1. Cilt için oldukça etkilidir.

İçerdiği yüksek vitamin ve mineraller cilt sağılığı üzerinde de etkili. Cildin doğal nem dengesinin korunmasına yardımcı olan Antep fıstığı içerdiği E vitamini sayesinde güneş ışınlarına karşı cildi koruyup leke oluşumunu önler.

2. Saç sağılığı için oldukça önemlidir.

Antep fıstığı saç sağılığı için de önemli bir besin. Özellikle saçlarınızın hızlı uzamasını ve güçlenmesini istiyorsanız Antep fıstığı tüketebilirsiniz.

3. Kalp ve damar sağılığı üzerinde koruyucudur.

Antep fıstığı düşük yağ oranı bulundurması ve hiç kolesterol içermemesi bakımından kalp ve damar sağılığı üzerinde koruyucu bir etki bırakır.

4. Göz sağılığı için önemlidir.

Antioksidan bakımından zengin olan Antep fıstığı özellikle yaşlılıkta oluşabilecek göz sorunlarını önlemede rol oynar.

5. Sindirim sisteminin düzenlenmesine yardımcıdır.

Yüksek lif kaynağı olan Antep fıstığı bağırsak sağılığı açısından oldukça etkili bir besindir. Bu sayede sindirim sisteminin korunmasına ve sağılıklı çalışmasına yardımcı olur.

Antep Fıstığı Çeşitleri

Piyasadaki fıstık çeşitleri arasında kabul edilen Antep fıstığının yaygın olarak tüketilen türleri aşağıdaki gibidir;

Kabuklu Antep fıstığı

Kuş Boku Antep fıstığı

Boz Antep fıstığı

Meverdi Antep fıstığı

Kırmızı Antep Fıstığı

Soyulmuş Antep Fıstığı

Kıyılmış (Piring) Antep Fıstığı

Dilimlenmiş (File) Antep Fıstığı

Antep Fıstığı Tozu (Unu)Antep fıstığı

Antep Fıstığının Zararları Var mıdır?

Antep fıstığını düzenli ve yeterli miktarda tüketilmesi gerekmektedir. Eğer çok fazla tüketilirse özellikle genç yaştaki insanlar üzerinde alerjik reaksiyon

yaratabilir. Bunun temel sebebi de protein bakımından zengin olan Antep fıstığı, yüksek tüketim yüzünden proteinlerin bağışıklık sistemine karşı savaş açmasından kaynaklanır. Tabii bu durum her insanda görülmez. İçerdiği yağ miktarı bakımından fazla tüketime bağlı olarak vücudun çeşitli yerlerinde yağlanmaya sebep olur. Kolesterolü yükseltir ve ciltte yağlanmanın önünü açar. Çok tüketimine bağlı olarak vücutta kilo artışına sebep olur. Antep fıstık çeşitleri sağlıklı yapısıyla dikkat çeker.

Antep Fıstığının Yan Etkileri Nelerdir?

Antep fıstığının yan etkileri çok ve kontrolsüz tüketime bağlı olarak ortaya çıkar. Kilo artışı, cilt yağlanması ve sivilce artışı ortaya çıkar. Yağ ve protein bakımından zengin olduğu için aşırı tüketimin sonucunda alerjik durumların ortaya çıkmasına sebep olur. Antep fıstığı çeşitleri ile iyi giden **pekan cevizi faydaları ve zararları** için Çerez Pazarı'nın rehberine göz atabilirsiniz.

Antep fıstığında aflatoksin neden olur?

Antepfıstığında Aflatoksin Oluşumu: Antepfıstığına küf bulaşımı bahçe- de başlamaktadır. Aflatoksin oluşu- mu ise meyveler ağaçtayken veya hasat sonrası yetersiz ve uygun ol- mayan işleme ve depolama koşulla- ri sonucu gelişebilmektedir.

Firmamız alfatoksin oluşumunu engellemek için gerekli olan tüm tedbirleri almaktadır. Konuyla ilgili detaylı bilimsel bilgi pdf olarak bilgilerinize sunulmuştur.