

# پسته

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



آیین‌ها و مراسم مختلف فرهنگی ایران زمین، ریشه‌ای عمیق در تاریخ کهن کشور عزیزمان دارد. شب یلدا، بلندترین شب سال و مراسم نکوداشت و گردهمایی‌های خانوادگی و دوستانه‌ی آن در این شب در زمره‌ی مهم‌ترین مراسم ملی-میهنی در ایران محسوب می‌شود. مشابه با سایر آداب و رسوم قدیمی، بخشی از این مراسم حاوی رسومی مبنی بر مصرف برخی خوراکی‌ها در این شب و ایام قبل و بعد از آن است. در شماره‌های پیشین مجله‌ی وندا، به انار و هندوانه که اجزای لاینفک سفره‌ی شب یلدا هستند و آثار و ترکیبات آنها اشاره گردید و در این شماره در نظر است تا به پسته که جزو برتر آجیل شب یلداست پرداخته شود.



پسته، درخت کوچکی است که زادگاه آن منطقه‌ی خاورمیانه و آسیای میانه است. میوه‌ی این درخت که به‌صورت تازه و خشک‌شده، استفاده‌ی رایجی در بین مردم دارد، از خوراکی‌های مغذی و خوش‌طعم دنیا محسوب می‌گردد. نام علمی جنس گیاهی پسته، Pistacia و مهم‌ترین گونه‌ی خوراکی آن از جنس vera می‌باشد. درخت پسته علاوه بر ایران در برخی کشورهای همسایه‌ی ایران و نیز آمریکا، جنوب اروپا و چین، کشت و یا روییده می‌شود. پسته از دیرباز در نقاط مختلف ایران مورد کشت و پرورش قرار گرفته است. برخی پژوهش‌ها قدمت کشت و رویش پسته در ایران را به حدود ۴ هزار سال قبل ربط می‌دهند. آمار جهانی تعدادی از مراکز کشاورزی دنیا، میانگین تولید پسته در ایران در طی چندسال اخیر را حدود دویست هزار تن برآورد کرده‌اند. آمریکا و ترکیه و ایران در حال حاضر، سه کشور اصلی تولیدکننده‌ی پسته‌ی جهان هستند. گونه‌ها و انواع رقم‌های مختلفی از پسته در دنیا یافت می‌شود. رقم‌های پسته‌ی اکبری، کله‌قوچی، کله‌بزی، اوحدی و احمدآقایی برخی از ارقام معروف پسته‌ی ایرانی هستند.



از پسته، علاوه بر مصرف گسترده در انواع آجیل، در پخت برخی غذاها و تهیه‌ی دسرها، حلواها، شیرینی‌ها، بستنی و حتی کالباس استفاده می‌شود.

در ادبیات غنی فارسی، بارها به نام پسته اشاره شده و برخی اوقات از آن به‌عنوان استعاره‌ای از لب و دهان یاد شده است. یکی از قدیمی‌ترین این اشعار منسوب به حکیم فردوسی طوسی است که با این مضمون در مثنوی یوسف و زلیخا ذکر شده و درواقع زیبایی زلیخا را وصف کرده است:


دو چشمش چو دو نرگس آبگون  
لبانش چو پسته، رخانش چو خون

و یا مسعود سعد سلمان لاهوری که چنین سروده است:  
پسته و فندق ز مهر و کین تو آگه شوند  
این فم از مدحت گشاد و آن ز بیمت بست فم  
(فم به معنای دهان)

از پسته و آثار شگرف دارویی آن در منابع طب سنتی ایرانی بارها یاد شده است. برخی از استفاده‌های سنتی پسته در طب کهن پارسی،



برخی پژوهش‌ها قدمت کشت و رویش پسته در ایران را به حدود ۴ هزار سال قبل ربط می‌دهند. آمار جهانی تعدادی از مراکز کشاورزی دنیا، میانگین تولید پسته در ایران در طی چندسال اخیر را حدود دویست هزار تن برآورد کرده‌اند



دستمایه‌های تحقیقاتی برای پروژه‌های نوین داروسازی و یا پزشکی سال‌های اخیر در ایران و دنیا شده‌است. پسته همچنین دارای مصارف آرایشی و بهداشتی گسترده‌ای است. ترکیبات فیتوشیمیایی اصلی پسته از گروه فلاونوئیدها هستند. با این‌حال، ترکیبات تریپنوییدی، اسانس فرار، ساپونین‌ها، استرول‌ها و اسیدهای چرب نیز در پسته یافت می‌شوند. وجود اسیدهای آمینه‌ی مختلف و برخی ویتامین‌ها و املاح نیز در پسته گزارش شده است. تقریباً تمام اندام‌های درخت پسته دارای ترکیبات مذکور بوده و دارای مصارف دارویی بی‌شماری هستند. در زیر به تعدادی از مهم‌ترین اثرات دارویی پسته که براساس تحقیقات اخیر علمی بر روی انسان و یا حیوانات آزمایشگاهی به اثبات رسیده است، اشاره می‌شود. مصرف پسته با مقاصد دارویی مزبور به مطالعات متقن‌تری نیاز دارد ولی این مطلب کاربردهای سلامتی‌بخش خوراکی پسته را نقض نمی‌کند.

### آثار درمانی و فارماکولوژیک:

- ۱- ضد التهاب
- ۲- مسکن
- ۳- آنتی‌اکسیدان
- ۴- نورو پروتکتیو
- ۵- کاردیو پروتکتیو و ضد آترواسکلروزیس
- ۶- هپاتو پروتکتیو
- ۷- ضد سرطان
- ۸- ضد میکروب و ضد ویروس
- ۹- پره‌بیوتیک و افزایش‌دهنده‌ی میکروارگانیزم‌های مفید دستگاه گوارش
- ۱۰- مؤثر در درمان دیس‌پپسی
- ۱۱- افزایش‌دهنده‌ی سیستم ایمنی
- ۱۲- وقفه‌دهنده‌ی آلفا-آمیلاز و به تبع آن تنظیم‌کننده‌ی قند خون
- ۱۳- کمک به بهبود عملکرد جنسی مردان
- ۱۴- کمک به کنترل وزن

به واسطه‌ی برخی از آثار دارویی ذکرشده، شرکت‌های داروسازی فرآورده‌های مختلفی از پسته را به‌عنوان داروی مکمل با قابلیت‌های پیشگیری از برخی بیماری‌ها به بازار دارویی عرضه نموده‌اند. برای مطالعه‌ی بیشتر می‌توانید به منابع معتبر مراجعه نمایید.