

مهندس منتاب مهدی

کارشناس مجتمع تحقیقات کاربردی و تولید

شرکت توسعه کشت واز باغی رومنی



بادام زمینی

چهار تا پنج ماه طول می کشد. در ایالات متحده، بادام زمینی محبوبیت خاصی داشته و ۶۷ درصد از کل مصرف آجیلی را تشکیل می دهند.

صرف نظر از طعم و مزه بادام زمینی، مصرف آن مزایای قابل توجهی برای افراد با فشار خون بالا دارد. مطالعات نشان می دهد که مصرف انواع بادام زمینی به طور قابل توجهی کاهش فشارخون را به همراه داشته اند. این نتایج ممکن است به دلیل آرژنین موجود در بادام زمینی بوده که با افزایش تولید اکسید نیتریک (گشادکننده عروق) به طور بالقوه منجر به کاهش فشار خون می شود. بررسی ها نشان می دهد که بادام زمینی حاوی آرژنین بیشتری نسبت به هر ماده غذایی، از جمله آجیل های دیگر است. بادام زمینی شامل هشت ماده مغذی ضروری و یک منبع بسیار عالی از نیاسین، منگنز و منبع مفیدی از فیبر، ویتامین E، منیزیم، آهن، مس و فسفر است. همچنین پتاسیم، فیتواسترولها، رسوراترول و چربیهای سالم داشته، که همگی برای سلامتی مفید هستند و به پیشگیری بیماری های قلبی عروقی کمک می کند. گزارش شده است مصرف روزانه در مقادیر اندک بادام زمینی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش می دهد. همچنین مطالعات تغذیه ای نشان می دهد که این محصول به مدیریت وزن کمک کرده و بسیاری از مواد مغذی کلیدی در رژیم غذایی ما را فراهم می کنند.

بادام زمینی اگر چه به عنوان دانه آجیلی در نظر گرفته می شود اما همانند لوبیا و نخود به خانواده حبوبات (*Leguminosae*) تعلق دارد. حبوبات دانه های خوراکی محصور در غلاف بوده که بهترین منبع پروتئین گیاهی را تشکیل می دهند. از لحاظ گیاه شناسی بادام زمینی، دارای برگ سبز بیضی شکل است که حدود ۱۸ اینچ رشد می کند و گل زرد ظریفی در قسمت پائینی گیاه ایجاد می شود (شکل ۱).



شکل ۱. گیاه بادام زمینی

گرده افشانی این گیاه خودگشن، درون گل بسته انجام شده و پس از دست دادن گلبرگ بصورت تخمدان بارور طویل می شود. تخمدان طویل شده یا "پگ" به سمت پایین رشد می کند و به درون خاک گسترش می یابد. جنین بادام زمینی بصورت افقی در قسمت سطحی خاک رشد کرده تا مرحله رسیدگی به شکل بادام زمینی در می آید. از کاشت تا برداشت، چرخه رو به رشد بادام زمینی با توجه به تیپ و وارسته

همچنین، آرد بادام زمینی منبع بسیار مناسبی از ویتامین‌ها بوده و اغلب توسط پزشکان برای سلامتی قلب توصیه می‌شود، علاوه بر این منبع قابل توجهی از پتاسیم و منیزیم است که به حفظ فشار خون طبیعی کمک می‌کند.



منابع

www.peanut-institute.org
www.peanutsusa.com

روغن بادام زمینی دارای عطر و طعم دل‌انگیزی است. علاوه بر طعم و مزه، این روغن به دلیل ویژگی منحصر به فرد تحمل درجه حرارت بالاتر نسبت به سایر روغن‌ها برای سرخ کردن مناسب است. این روغن عطر و طعم سایر غذاهای پخته شده در روغن را جذب نمی‌کند. بنابراین، می‌توان چند غذای مختلف را در روغن بادام زمینی سرخ کرد طوری که هر کدام طعم خود را حفظ کنند. روغن بادام زمینی یکی از سالم‌ترین روغن‌های گیاهی است. در این روغن نباتی به طور طبیعی چربی ترانس آزاد، کلسترول آزاد و چربی‌های اشباع شده کم است. همچنین میزان چربی‌های اشباع نشده، به خصوص چربی اشباع نشده تک‌باند مضاعف در آن، مانند روغن زیتون بالا است.

آرد حاصل از بادام زمینی با کیفیت، کم‌چرب و خوش‌عطر و طعم می‌باشد. این ماده مغذی با عطر و طعم دلپذیر مورد علاقه آشپزهای خانگی و تولیدکنندگان مواد غذایی است. آرد بادام زمینی حاوی ۴۰-۵۰ درصد پروتئین و فاقد گلوتن است که برای سلامتی قلب مفید است. همچنین می‌تواند به عنوان یک جایگزین آرد در نان فاقد گلوتن و محصولات پخته استفاده می‌شود. از آنجا که اکثر چربی بادام زمینی گرفته می‌شود و از باقی‌مانده آن آرد درست می‌شود، میزان پروتئین آن بالا بوده و حاوی حدود ۱۰ تا ۱۵ پروتئین در هر اونس می‌باشد. دانه بادام زمینی، کره بادام زمینی، روغن بادام زمینی برای سلامت قلب مفید است و آرد بادام زمینی نیز از این قاعده مستثنی نیست. مطالعات نشان می‌دهد که در یک رژیم غذایی با کلسترول بالا تغذیه آرد بادام زمینی بدون چربی سبب کاهش قابل توجهی در کلسترول خون می‌شود.