

# "QUALITÉS NUTRITIONNELLES EFFETS SUR LA SANTÉ DES PISTACHES"

Cette fiche souligne le rapport potentiel entre la consommation de pistaches et plusieurs bénéfices pour la santé<sup>1</sup>

## Laissez-nous vous présenter la pistache aux mille vertus !



Une nouvelle étude publiée dans le **BRITISH JOURNAL OF NUTRITION** suggère que la consommation de pistaches et de noix autres n'entraîne pas de prise de poids et ne présente pas de risque accru d'obésité. L'ajout de noix aux régimes amaigrissants améliore la saveur et donc l'observation du régime, sans compromettre les effets bénéfiques pour la santé. Compte tenu des qualités nutritionnelles des pistaches, on voit facilement en quoi elles peuvent faire partie d'un régime alimentaire équilibré, et néanmoins varié, et d'un style de vie actif, tous deux indispensables à un bon-état de santé.



### SANTÉ OCULAIRE

La **lutéine** et la **zéaxanthine** (caroténoïdes) sont à l'origine des teintes jaune et verte des pistaches et leurs taux sont bien **plus élevés dans les pistaches que dans les autres noix**. Ces caroténoïdes se trouvent en quantités élevées dans la rétine où l'on pense qu'elles jouent un rôle dans la protection des tissus contre les lésions phototoxiques. Ceci peut être un facteur important de réduction du risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge (perte de la vision).

Les pistaches sont **source de riboflavine** (vitamine B2) et de **zinc** qui contribuent à la préservation d'une vue normale.



### SANTÉ OSSEUSE

Les pistaches sont **riches en manganèse et phosphore, et sont une source de protéines, magnésium, zinc et vitamine K**, qui contribuent tous à la préservation des os.



### SANTÉ CARDIAQUE

Les pistaches sont **riches en graisses mono-insaturées et insaturées**. Le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans un régime alimentaire contribue au maintien de taux de cholestérol normaux. Elles sont également **riches en thiamine** (vitamine B1), qui contribue au bon fonctionnement du cœur. Enfin, elles sont une **source de folate** qui contribue à l'hématopoïèse et au métabolisme de l'homocystéine.



### PHYTOPROTECTION

Les pistaches sont une **source de zinc, sélénium, cuivre, manganèse, riboflavine et vitamine E**, six nutriments qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Les caroténoïdes, dont la lutéine et la zéaxanthine que l'on trouve en grandes quantités dans les pistaches, ont des propriétés anti-oxydantes et ont été associées à un risque moindre de MCV et de certains types de cancer, bien que des recherches plus approfondies soient nécessaires.



### POIDS

**Les pistaches sont riches en fibres. Elles sont une source de protéines et de graisses insaturées.** Elles ont une forte densité énergétique, mais, un indice glycémique faible. Ces facteurs diététiques augmentent la satiété et contribuent à calmer les fringales. Des études de plus en plus nombreuses montrent que ces qualités peuvent expliquer l'utilité des pistaches dans le cadre d'un régime équilibré de gestion du poids. Il a aussi été observé que le fait de décortiquer les pistaches et de garder les coquilles sous les yeux aidait à limiter la consommation de noix.



### PHYTOSTEROLS

Les pistaches ont la teneur la plus élevée en **phytostérol** de toutes les noix, à raison de 210 mg pour 100 g. Les phytostérols contribuent au maintien de taux de cholestérol normaux, l'effet bénéfique étant obtenu avec une consommation quotidienne d'au moins 0,8 g de stérols ou de stanols.



### CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

Les pistaches sont **riches en chrome**, qui contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien de taux de glycémie normaux. Les études suggèrent que les pistaches pourraient aussi être utiles aux diabétiques en raison de leur forte teneur en fibres, de leurs bonnes graisses ainsi que de leur faible indice glycémique. Les pistaches ont un indice glycémique inférieur à 10. Il a été observé que la consommation d'une portion de pistaches (56 g) avec des aliments à IG élevé (pain blanc, riz et pâtes) réduisait considérablement la réponse glycémique<sup>2</sup>.



### ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

Les études montrent que les personnes qui consomment régulièrement des noix, dont les pistaches, ont tendance à avoir des régimes alimentaires de qualité supérieure. Cela n'est pas surprenant dans la mesure où les pistaches sont **riches en fibres, chrome, potassium, cuivre, manganèse, phosphore, thiamine et vitamine B6** ; elles sont également une source de protéines, magnésium, fer, sélénium, zinc, riboflavine, vitamines E et K et folate, et contiennent de l'acide oléique, de l'acide linoléique et des stérols végétaux.



### PRESSION ARTÉRIELLE

Les pistaches sont **riches en potassium**, ce qui contribue au maintien d'une pression artérielle normale.

Les pistaches non salées contiennent très peu de sel (sodium). Une consommation réduite de sodium favorise le maintien d'une pression artérielle normale.

La prochaine fois que vous croquerez des pistaches en apéritif ou les ajouterez comme garniture croustillante sur vos salades, vous apprécierez mieux leurs couleurs et saurez ce que leurs teintes signifient pour votre santé.

#### Références

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 27, 2014  
<http://ec.europa.eu/nuhclaims/>

1 M. Bulló, M. Juanola-Falgarona, P. Hernández-Alonso, J. Salas-Salvadó, Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts, *British Journal of Nutrition* (2015), 113. 879-893.  
Doi: 10.1017/80007114514003250.

2 Kendall C, Josse A, Esfahani A, Jenkins D (2011) The impact of pistachio intake alone or in combination with high-carbohydrate foods on post-prandial glycemia. *European Journal of Clinical Nutrition*. 65; 696-702.



[www.AmericanPistachios.fr](http://www.AmericanPistachios.fr)

EU – BJNI HP 092015