

PISTACHES AMÉRICAINES : CE QUE LEURS TEINTES SIGNIFIENT POUR VOUS

Les pistaches peuvent prendre de nombreuses couleurs très différentes, chacune ayant sa propre signification.

LA CATÉCHINE CONTRIBUE AUX TEINTES JAUNES^{1,2}

Les pistaches doivent leur teinte jaune aux catéchines (flavonoïdes).

LE JAUNE ET LE VERT CORRESPONDENT À LA LUTÉINE ET À LA ZÉAXANTHINE³

Les pistaches sont réputées pour contenir deux carotènes, appelés lutéine et zéaxanthine, qui contribuent à leurs teintes vertes et jaunes (la chlorophylle est elle aussi responsable de la couleur verte).

Les taux de lutéine et de zéaxanthine 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. Cela peut être important dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge (perte de la vision).⁵

Les pistaches sont également une source de riboflavine et de zinc, qui contribuent à la préservation d'une vision normale.

References:

- 1 Tomaino A, et al. Antioxidant activity and phenolic profile of pistachio (*Pistacia vera* L., variety Bronte) seeds and skins (Propriétés anti-oxydantes et profil phénolique des pistaches (*Pistacia vera* L., variété Bronte) et de leur peau). *Biochimie*. 2010;92(9):1115-22.
- 2 Mandalari G, et al. Bioaccessibility of pistachio polyphenols, xanthophylls, and tocopherols during simulated human digestion (Bioaccessibilité des polyphénols, xanthophylles et tocophérols contenus dans les pistaches au cours d'un processus simulé de digestion chez l'homme). *Nutr*. 2013;29:338-344.
- 3 Dreher ML. Pistachio nuts: composition and potential health benefits (Pistaches : composition et avantages potentiels sur la santé). *Nutr Rev*. 2012;70(4):234-40.
- 4 Bolling BW, McKay DL, Blumberg JB (2010) The phytochemical composition and antioxidant actions of tree nuts (Composition phytochimique et vertus anti-oxydantes des fruits à coque issus d'arbres). *Asia Pac J Clin Nutr*. 19; 117-23.
- 5 Bulló M, Juanola-Falgarona M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvado J (2015) Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts (Propriétés nutritionnelles des pistaches et leurs effets sur la santé). *British Journal of Nutrition*. 113; 879-893.

LE VIOLET PROFOND DE LA PEAU PROVIENT DE L'ANTHOCYANINE³

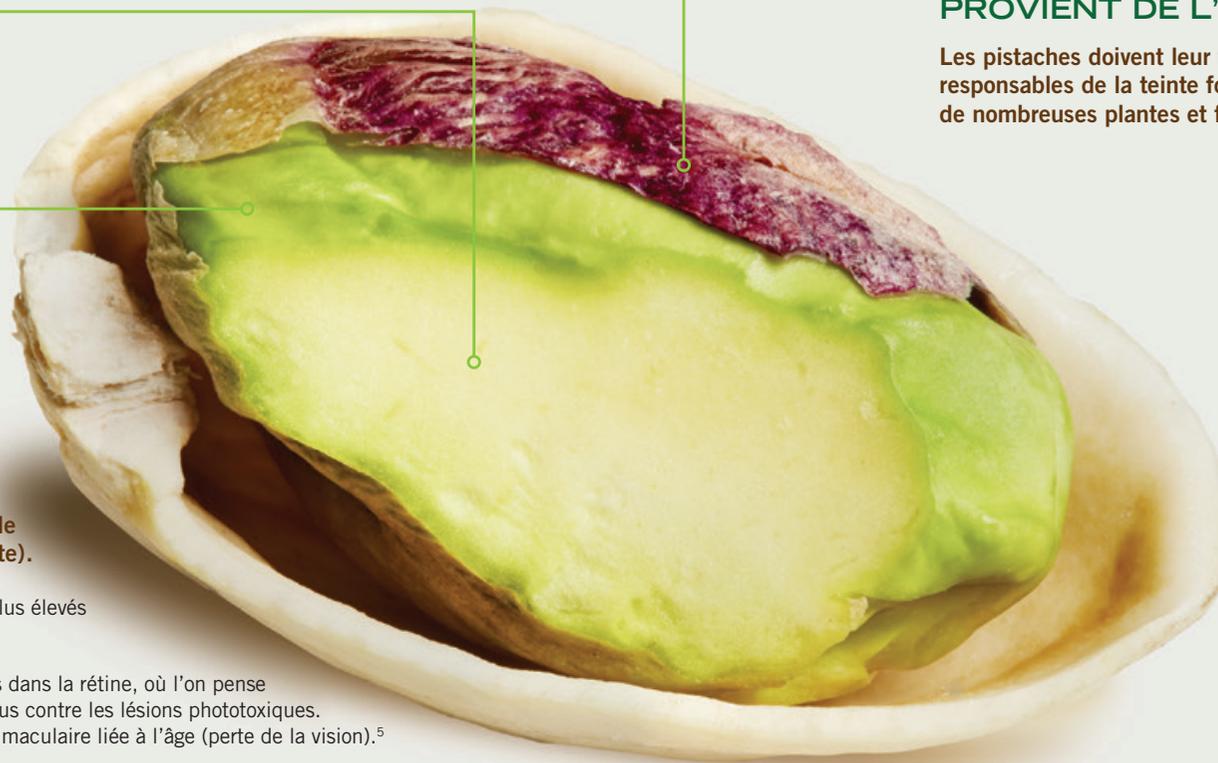
Les pistaches doivent leur teinte violette aux anthocyanines, responsables de la teinte foncée et des couleurs de la peau de nombreuses plantes et fleurs.

COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES ET SANTÉ

La catéchine et l'anthocyanine sont des types de polyphénols (un sous-groupe de composés phytochimiques) ayant une fonction anti-oxydante et contribuant à ce titre au mélange d'aliments complets, source de nutriments essentiels bioactifs. Leurs propriétés anti-inflammatoires, cardioprotectrices, vasoprotectrices et chimioprotectrices nécessitent encore des recherches complémentaires.^{4,5}

Cependant, nous savons déjà que les pistaches sont une source importante de cuivre et manganèse, ainsi que source de sélénium, zinc, riboflavine et vitamine E, des nutriments antioxydants qui aident à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Elles sont riches en cuivre et vitamine B6, et contiennent du sélénium, du zinc, du fer et du folate qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



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.

Ce document d'illustration s'adresse aux professionnels de santé et notamment aux nutritionnistes et diététiciens, et n'est pas destiné aux consommateurs.



www.AmericanPistachios.fr