

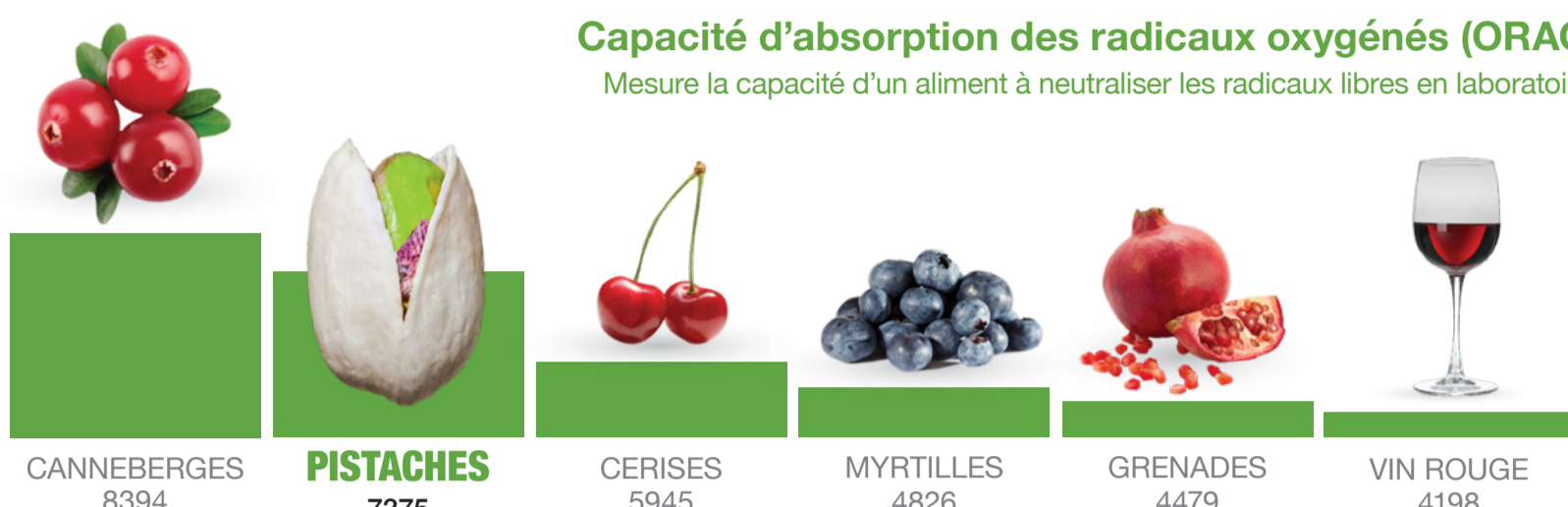
# LE POUVOIR ANTIOXYDANT DES PISTACHES

Les pistaches ont une grande capacité antioxydante qui rivalise avec celle des aliments riches en antioxydants les plus connus.<sup>1</sup>

## ACTIVITÉ ANTIOXYDANTE DES ALIMENTS POPULAIRES<sup>2,3</sup>

### Capacité d'absorption des radicaux oxygénés (ORAC)

Mesure la capacité d'un aliment à neutraliser les radicaux libres en laboratoire.



### Activité antioxydante cellulaire (CAA)

Mesure l'activité dans une cellule – la façon dont les cellules absorbent les antioxydants-, considérée comme un reflet de ce qui peut se passer dans le corps humain.

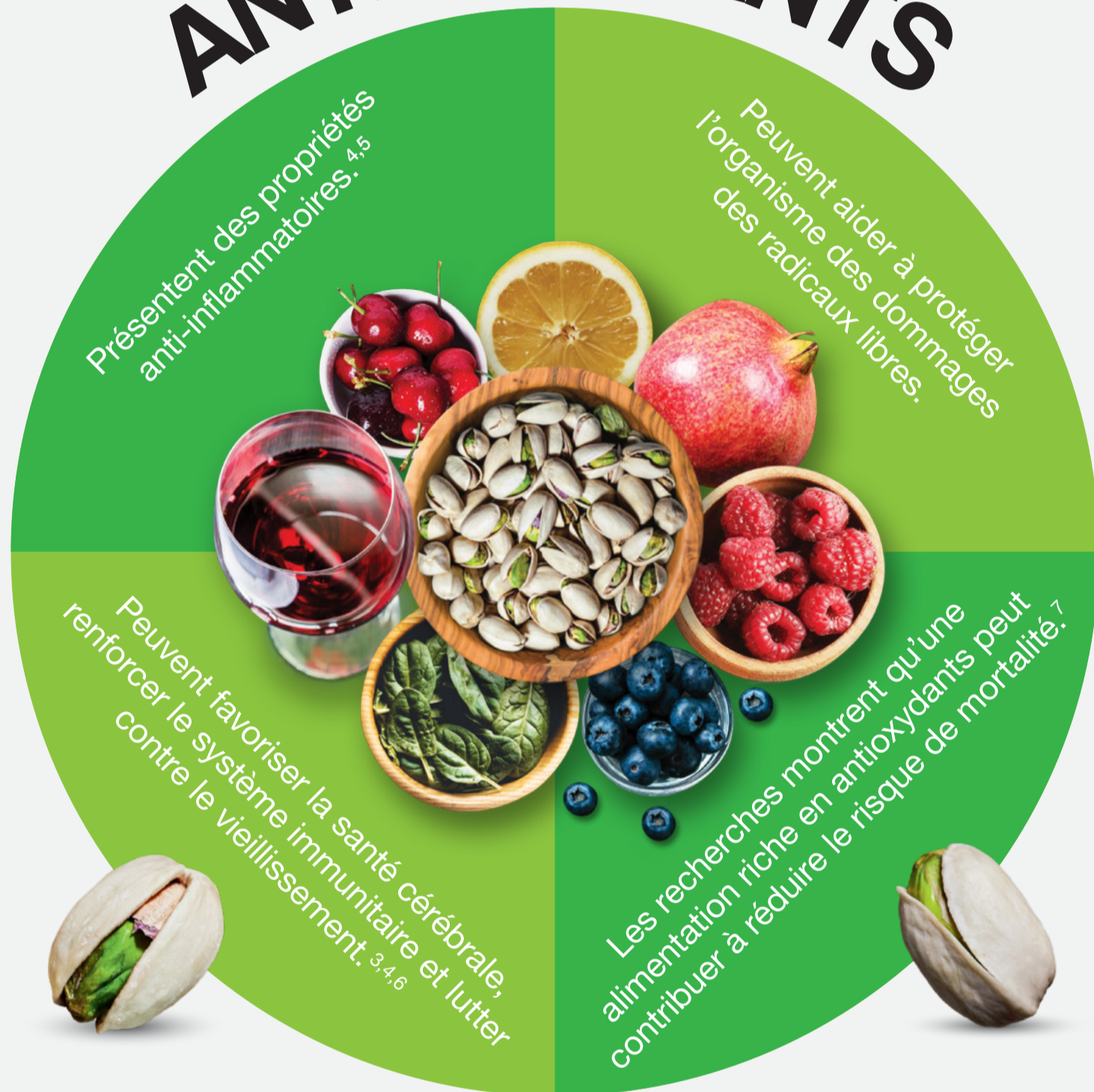


<sup>1</sup> Yuan W, Zheng B, Li T, Liu RH. "Quantification of Phytochemicals, Cellular Antioxidant Activities and Antiproliferative Activities of Raw and Roasted American Pistachios (Pistacia vera L)." *Nutrients* (2022); 14 (15): 302. <https://doi.org/10.3390/nu14153002>.

<sup>2</sup> Wolfe KL, et al. "Cellular Antioxidant Activity (CAA) Assay for Assessing Antioxidants, Foods, and Dietary Supplements." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2007); 55:8896-8907.

<sup>3</sup> Song W, et al. "Cellular Antioxidant Activity of Common Vegetables." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2010); 58, 6621-6629. DOI: 10.1021/jf9035832.

# ANTIOXYDANTS



Peuvent protéger contre les dommages des radicaux libres en empêchant l'oxydation des cellules. Les dommages des radicaux libres proviennent des processus normaux de la vie (alimentation, respiration, exercice physique, toxines environnementales).

## COMMENT AUGMENTER VOTRE APPORT EN ANTIOXYDANTS À CHAQUE REPAS!

Agrémentez votre muesli ou un yaourt avec des pistaches concassées.



Préparez votre propre lunch box végétarienne avec des pistaches en tant que source principale de protéines



**LES PISTACHES SONT DES PROTÉINES COMPLÈTES**

Ajoutez des pistaches à votre smoothie préféré ou dégustez-les directement dans leur coquille.



Mélangez des pistaches dans votre recette de pesto favorite ou utilisez des pistaches concassées pour donner du croquant à votre poisson.

