



Cinco razones para volverse loco por los pistachos

Nutrición, 22/03/2021



Alerta de spoiler: su sistema inmunológico, corazón y cintura se lo agradecerán

Los pistachos

pueden ser pequeños, pero tienen un gran impacto nutricional. Como nutricionistas dietistas registrados y entrenadores personales, siempre compartimos nuestros bocadillos favoritos, y nuestro lado nerd científico se vuelve un poco mareado cada vez que más investigaciones respaldan nuestras elecciones. Estudios publicados recientemente se han sumado a la gran cantidad de evidencia existente que demuestra aún más cuán saludables son estas pequeñas nueces verdes para el cuerpo. Aquí hay cinco datos poco conocidos sobre los beneficios nutricionales y para la salud de los pistachos que pueden sorprenderlo.

Los pistachos son una proteína completa

Las últimas investigaciones revelan que los pistachos contienen los 9 aminoácidos esenciales¹, lo que los convierte en una proteína "completa" similar a los huevos, los lácteos y las carnes. Este es un puntaje GRANDE para todos los consumidores de pistacho, y especialmente para los veganos y vegetarianos que a veces encuentran un desafío obtener suficiente proteína de origen vegetal de calidad. Aún más impresionante, una onza de pistachos contiene 6 gramos de proteína, ¡eso es tanta proteína como un huevo!

En comparación con otras proteínas completas que deben cocinarse o refrigerarse (como pescado, ternera o queso), los pistachos son más convenientes para un bocadillo para llevar después del ejercicio, ya que contienen los aminoácidos necesarios para desarrollar y mantener la masa muscular tejido corporal magro. Muchos de nuestros clientes guardan pequeñas bolsas de pistachos en porciones en sus autos y bolsas de gimnasia para que puedan tomar un refrigerio rápido

sobre la marcha. Además, al ser una proteína completa, los pistachos también son un complemento ideal para el postre.

Los pistachos apoyan un sistema inmunológico saludable

Mientras que las naranjas ricas en vitamina C tienden a robar el centro de atención como alimento de referencia para desarrollar un sistema inmunológico saludable, los pistachos proporcionan otros nutrientes importantes para ayudar a estimular la inmunidad, como proteínas, vitaminas B, zinc, magnesio, selenio y otros compuestos bioactivos. . Así es cómo:

Las vitaminas B (B1, B6 y folato) son necesarias para combatir las infecciones.

El zinc, el magnesio y el selenio pueden reducir el riesgo y la gravedad de las infecciones virales. Descubrimos que muchos de nuestros nuevos clientes se quedan cortos en estos nutrientes.

Las proteínas pueden fortalecer el sistema inmunológico al ayudar a mantener las células inmunitarias sanas, que son responsables de eliminar las células dañadas, las bacterias y los virus.

El gamma-tocoferol (un antioxidante) ayuda a acelerar el tiempo de recuperación y reduce la inflamación de las vías respiratorias.

Los pistachos son buenos para tu corazón

Gracias a sus grasas insaturadas y antioxidantes, que son beneficiosos para el corazón, como la vitamina E, la luteína y la zeaxantina, los pistachos son una opción saludable para el corazón. Estas nueces satisfactorias también proporcionan fitoesteroles vegetales, compuestos naturales que reducen los niveles de colesterol en sangre para ayudar a proteger el corazón. Según la declaración de salud calificada de la FDA para las nueces: "La evidencia científica sugiere, pero no prueba, que comer 1.5 onzas por día de la mayoría de las nueces, como los pistachos, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad del corazón." Esto es muy importante ya que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en el mundo. Y si usted es como muchos de nuestros clientes, la enfermedad cardíaca es hereditaria y desea obtener alguna ventaja nutricional para prevenirla por sí mismo, eso es lo que puede.

Los pistachos están cargados de nutrientes

Nos gustan los alimentos que aportan un toque nutricional, y los pistachos ponen el listón muy alto. Según la base de datos de nutrientes del USDA, los pistachos proporcionan más de 30 vitaminas, minerales y fitonutrientes diferentes. Algunas de las sustancias esenciales clave en esta nuez (que se venden sin cáscara o con cáscara) incluyen magnesio, fibra, cobre, potasio,

hierro, manganeso y vitaminas B. Y aquí hay un hecho revelador si eres como nosotros y quieres mantener tus ojos sanos y pasar demasiado tiempo mirando la pantalla de una computadora o un teléfono: los pistachos son uno de los únicos frutos secos que proporcionan luteína y zeaxantina, dos carotenoides. que son importantes para proteger sus ojos de los rayos del sol, la luz azul de las pantallas del teléfono y la computadora y el daño ocular relacionado con la edad.

Los pistachos pueden ayudar a ganar en la pérdida (es decir, peso)

Es verdad. Los pistachos brindan el dúo dinámico de proteína y fibra, dos nutrientes que lo ayudan a mantenerse satisfecho y a controlar los antojos, lo que finalmente lo hace menos propenso a comer en exceso. Si su objetivo es perder kilos no deseados, la investigación sugiere que los pistachos con cáscara pueden ser su mejor opción. Esta es una de las razones por las que incluimos los pistachos como una buena opción de snack para nuestros clientes de adelgazamiento. De hecho, en un estudio, los participantes consumieron un 41% menos de calorías cuando tuvieron que romper las nueces en comparación con el momento en que las nueces ya se habían quitado de la cáscara. Los investigadores creen que ver la evidencia de las cáscaras vacías puede servir como un recordatorio de cuánto ha comido, reduciendo la probabilidad de excederse.