

# AMERIKANISCHE PISTAZIEN: IHRE FARBEN UND DEREN BEDEUTUNG

Pistazien können viele verschiedene Farben haben, die alle unterschiedliche Bedeutungen haben.

## KATECHIN BEWIRKT EINE GELB FÄRBUNG.<sup>1,2</sup>

Ihre gelbe Färbung erhalten Pistazien vom Katechin (einem Flavonoid).

## GELB UND GRÜN STEHEN FÜR LUTEIN UND ZEAXANTHIN.<sup>3</sup>

Pistazien enthalten zwei Karotine, die als Lutein und Zeaxanthin bezeichnet werden und für die grüne und gelbe Färbung sorgen (zur Grünfärbung trägt auch Chlorophyll bei).

Der Gehalt an Lutein und Zeaxanthin ist in Pistazien viel höher als in anderen Nüssen.

In der Netzhaut des Auges finden sich große Mengen dieser Karotenoide, und man nimmt an, dass sie daran beteiligt sind, das Gewebe vor phototoxischen Schäden zu schützen. Das kann eine Rolle bei der altersbedingten Makuladegeneration (Sehverlust) spielen.

Pistazien liefern auch Riboflavin und Zink, die zum Erhalt der normalen Sehkraft beitragen.

### References:

- 1 Tomaino A, et al. Antioxidant activity and phenolic profile of pistachio (*Pistacia vera* L., variety Bronte) seeds and skins. *Biochimie*. 2010;92(9):1115-22.
- 2 Mandalari G, et al. Bioaccessibility of pistachio polyphenols, xanthophylls, and tocopherols during simulated human digestion. *Nutr*. 2013;29:338-344.
- 3 Dreher ML. Pistachio nuts: composition and potential health benefits. *Nutr Rev*. 2012;70(4):234-40.
- 4 Bolling BW, McKay DL, Blumberg JB (2010) The phytochemical composition and antioxidant actions of tree nuts. *Asia Pac J Clin Nutr*. 19; 117-23.
- 5 Bulló M, Juanola-Falgarona M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvadó J (2015) Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. *British Journal of Nutrition*. 113; 879-893.

## DAS DUNKLE VIOLETT DER HAUT STAMMT VOM ANTHOCYANIN.<sup>3</sup>

Ihre violette Färbung erhalten Pistazien von Anthocyaninen, die auch für die dunklen Farbtöne und die Schalenfarbe vieler anderer Pflanzen und Blüten verantwortlich sind.

## PHYTOCHEMIKALIEN UND GESUNDHEIT.

Katechin und Anthocyanin sind Polyphenole (eine Untergruppe von Phytochemikalien), die antioxidative Eigenschaften besitzen und Bestandteil der Gesamtheit essenzieller Nährstoffe einer vollwertigen Ernährung sind, die biologische Wirkungen wie z. B. entzündungshemmende, herz- und gefäßschützende und chemoprotektive Eigenschaften besitzen. In diesem Bereich bedarf es weiterer Forschung.<sup>4,5</sup>

Wir wissen jedoch schon heute, dass Pistazien reich an Kupfer und Mangan sind und Selen, Zink, Riboflavin und Vitamin E enthalten, allesamt antioxidative Nährstoffe, die Zellen gegenüber oxidativem Stress schützen.

Pistazien sind reich an Kupfer und Vitamin B6 und enthalten Selen, Zink, Eisen und Folsäure, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.



Wenn Sie das nächste Mal ein paar Pistazien knabbern oder sie als knackige Ergänzung auf Ihren Salat streuen, werden Sie sicher ihre Farben und deren Bedeutung für Ihre Gesundheit ganz anders zu würdigen wissen.

*Diese Infografik wendet sich an Fachleute aus dem Gesundheitswesen insbesondere an Ernährungsberater und Diätköche und ist nicht für Verbraucher gedacht.*



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