

# DIE ANTIOXIDATIVE KRAFT DER PISTAZIEN



Pistazien haben eine hohe antioxidative Kapazität, die sich mit beliebten Antioxidantien enthaltenden Lebensmitteln messen kann.<sup>1</sup>



## ANTIOXIDATIVE AKTIVITÄT BEKANNTER LEBENSMITTEL<sup>2,3</sup>

### Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC)

Misst die Fähigkeit von Nahrungsmitteln, freie Radikale unter Laborbedingungen zu neutralisieren.



### Cellular Antioxidant Activity (CAA)

Misst die Aktivität in einer Zelle - wie die Zelle die Antioxidantien aufnimmt oder absorbiert - und spiegelt wider, was im menschlichen Körper passieren kann.



### Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) von hochwertigem Protein ( $\mu\text{g TE}/100\text{ g}$ )

Misst die Fähigkeit eines Lebensmittels, freie Radikale unter Laborbedingungen abzufangen.

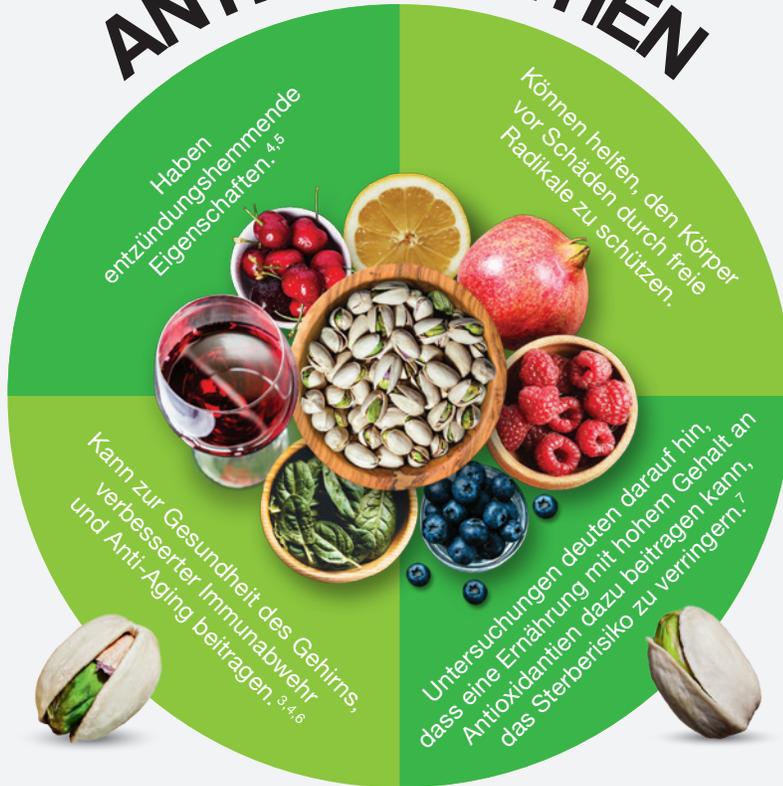


<sup>1</sup> Yuan W, Zheng B, Li T, Liu RH. "Quantification of Phytochemicals, Cellular Antioxidant Activities and Antiproliferative Activities of Raw and Roasted American Pistachios (Pistacia vera L)." *Nutrients* (2022): 14 (15): 302. <https://doi.org/10.3390/nu14153002>.

<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.

# ANTIOXIDANTIEN



Kann vor Schäden durch freie Radikale schützen, indem es die Oxidation von Zellen verhindert. Schäden durch freie Radikale entstehen im normalen Alltag (Essen, Atmen, Sport, Umweltgifte).

## WIE SIE IHRE ANTIOXIDANTIEN-AUFNAHME BEI JEDER MAHLZEIT ERHÖHEN KÖNNEN!

Streuen Sie gehackte Pistazien auf Ihren Joghurt oder Ihre Haferflocken.



Fügen Sie Pistazien zu Ihrem Lieblings-Smoothie hinzu oder genießen Sie sie direkt aus der Schale.

Stellen Sie sich eine vegetarische Mahlzeit zusammen und streuen Sie Pistazien als Haupt-Proteinquelle darauf.

Mischen Sie Pistazien in Ihr Lieblings-Pesto oder verwenden Sie gehackte Pistazien als Kruste für Fisch.

<sup>4</sup> Poles J, Karhu E, McGill M, McDaniel HR, Lewis JE. "The Effects of Twenty-Four Nutrients and Phytonutrients on Immune System Function and Inflammation: A Narrative Review." *J Clin Transl Res.* (2021, May 27): PMID:34239993.

<sup>5</sup> Velmurugan B, Rathinasamy B, Lohanathan B, Thiagarajan V, Weng CF. "Neuroprotective Role of Phytochemicals." *Molecules.* (2018); 23, (10) 2485. DOI: 10.3390/molecules23102485.

<sup>6</sup> Luo J, Si H, Jia Z, Liu D. "Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms." *Antioxidants* (Basel). (2021, Feb 13): DOI: 10.3390/antiox10020283. PMID: 33668470; PMCID: PMC7918214.

<sup>7</sup> Jayedi A, Rashidy-Pour A, Parohan M, Zargar MS, Shab-Bidar S. "Dietary Antioxidants, Circulating Antioxidant Concentrations, Total Antioxidant Capacity, and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Observational Studies." *Adv Nutr.* (2018, Nov 1): 9 (6):701-716. DOI: 10.1093/advances/nmy040. PMID: 30239557; PMCID: PMC6247336.