

Amerikanische Pistazien: "SUPERFOOD" FÜR BÜROMENSCHEN

**DREI AKTUELLE STUDIEN LIEFERN
PISTAZIEN-LIEBHABERN NOCH MEHR GRÜNDE,
ZU EINER HANDVOLL PISTAZIEN ZU GREIFEN**



**10 UHR 14 UHR
SNACK-ZEIT**
ZEIT FÜR EINEN GESUNDEN SNACK
MIT PISTAZIEN

SO BLEIBEN SIE BIS ZUM MITTAGESSEN KONZENTRIERT

Eine nationale Untersuchung unter 1.000 amerikanischen Büroangestellten, die das Frühstück haben ausfallen lassen und 42 Gramm Pistazien zwischen 9:00 und 11:00 Uhr konsumiert haben.

92 Prozent der Büroangestellten berichteten, dass der Pistazien-Snack zur Verbesserung ihrer Konzentration beitrug, und 90 Prozent von ihnen gaben an, der Pistazien-Snack sei gesünder als das, was sie normalerweise essen.



92%
der Büroangestellten
berichteten von
einer verbesserten
Konzentration

90%
sagten, dass
Pistazien ein
gesunder Snack
seien



PISTAZIEN KÖNNEN DIE GEHIRNFUNKTION VERBESSERN

Eine Untersuchung an der Loma Linda University, bei der nach dem Verzehr mehrerer Nüsse die Gehirnwellen gemessen wurden, zeigte, dass Pistazien die größte Gammawellenreaktion hervorriefen. Gammawellen sind entscheidend für die Verbesserung kognitiver Verarbeitung, Informationserhaltung, Lernen und Wahrnehmung.¹ Diese Studie zeigt, dass Nüsse, wie Pistazien, für Ihr Gehirn genauso gut sind wie für den Rest des Körpers.²



EIN SNACK FÜR JEDEN TAG, FÜR EINE SCHLANKE TAILLE UND GUTE NÄHRSTOFFE

Bei einer Studie, die mit gesunden Frauen in Frankreich durchgeführt wurde, verzehrten die Teilnehmerinnen entweder einen Pistazien-Snack oder einen beliebten französischen Käse-Keks. Die Snacks wurden vier Wochen lang konsumiert. Anthropometrische Maßnahmen wurden zu Beginn und am Ende der Studie durchgeführt. Keine der Gruppen hatte eine signifikante Gewichtsveränderung, aber die Biskuit-Gruppe hatte einen leichten Anstieg des Körperfetts, während die Gruppe, die Pistazien konsumierte, nach vier Wochen zu einer Verringerung der Taillengröße tendierte. Die Pistazien-Gruppe hatte auch eine größere Aufnahme von wichtigen Nährstoffen wie Thiamin, Vitamin B6, Kupfer und Kalium, welche gleichermaßen für die Gesundheit von Frauen und Männern wichtig sind.³

Die Biskuit-Gruppe
verzeichnete einen leichten
Anstieg des Körperfetts,
während die Gruppe, die
Pistazien konsumierte,
nach vier Wochen zu einer
Abnahme der Taillengröße
tendierte.³



Erfahren Sie mehr unter AmericanPistachios.de

¹ Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News
<https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies>

² Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017

³ Effects of a Daily Pistachio (*Pistacia vera*) Afternoon *Gouter* on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journée Francophones de Nutrition, Paris, December 14, 2017