

Máte rádi pistácie? Podpoří zdravé trávení, pečují o srdce a posílí mozek



Pistácie nejsou v našem jídelníčku rozhodně žádnou novinkou. Známý jsou už více než 300 000 let a patří mezi jedny z nejkonzumovanějších ořechů na světě. Pistácie vynikají nasládlou chutí, jemnou texturou a dá se z nich připravit spousta sladkých i slaných dobrot.

Konzumace pistácií přináší lidskému tělu spousta zdravotních výhod. Od **snížení krevního tlaku** až po ochranu před poklesem kognitivních funkcí. Ale jsou opravdu tak zázračné nebo mají i nějaká rizika?

Pistácie pro zdravé zažívání

Ořechy všeobecně jsou považovány za **superpotravinu**. Ostatně i pistácie mají spousta benefitů, přičemž jedním z těch největších je podpora a ochrana trávicího systému. Pistácie totiž poskytují organismu **rozpustnou i nerozpustnou vlákninu**, obě jsou pro zdravá střeva nezbytné. Nerozpustná vláknina pomáhá udržovat peristaltiku a rozpustná vláknina, mimo jiné, **podporuje růst prospěšných bakterií** (především bifidobakterií a lactobacilů) v tlustém střevě.

Pistácie chrání kardiovaskulární systém

Pistácie obsahují spoustu živin, o nichž je známo, že **pečují o zdraví srdce a cév**. Obsahují třeba draslík, který je nezbytný pro regulaci krevního tlaku. A nechybí ani mononenasycené tuky, které podporují zdravou hladinu lipidového spektra. Ve výsledku mohou být pistácie zajímavým pomocníkem **při vysokém cholesterolu a vysokém krevním tlaku**.

Pistácie jsou plné antioxidantů

Barevně zajímavé jsou pistácie díky **vysokému obsahu karotenoidních rostlinných pigmentů**, jako je [lutein a zeaxanthin](#). Což jsou protizánětlivé antioxidanty. Ze všech možných druhů ořechů obsahují pistácie luteinu a zeaxanthinu vůbec nejvíc. Jde o sloučeniny, které mají silné buněčné ochranné vlastnosti a jsou důležité pro naše zdraví. Mohou být například i **prevencí některých druhů rakoviny**. Kromě karotenoidů obsahují pistácie i další antioxidanty, jako jsou fenolové kyseliny, flavonoidy či vitamín E.

Pistácie podpoří kognitivní funkce

Potraviny s vysokým obsahem živin, mohou **podpořit zdraví mozku i kognitivní funkce**. Díky flavonoidům (především antokyanům a flavonům) mohou pistácie pomoci chránit před kognitivním poklesem snížením poškození buněk a snížením případného zánětu. A roli hrají opět i karotenoidy. Jejich vyšší příjem ve stravě je spojován i **s lepší pamětí, kognitivní výkonností**, ale i s nižším rizikem deprese.



Pistácie pro cukrovkáře

Pistácie jsou bohaté i na živiny nezbytné pro **zdravou kontrolu hladiny cukru v krvi**, včetně bílkovin a vlákniny. Rovněž mají nízký obsah sacharidů, což z nich dělá šetrnou potravinu. Flavonoidy pak pomáhají snižovat hladinu cukru v krvi. Roli zde hrají zejména **genistein, isoquercetin, quercetin a [rutin](#)**.

Další výhody pistácií

Pistácie jsou i skvělým zdrojem některých vitamínů skupiny B, včetně vitamínu B6. Což je živina, která je nezbytná **pro správně fungující imunitní systém**, metabolismus živin, tvorbu hemoglobinu, kognitivní vývoj a další. Uklývá se v nich i měď, tedy minerál nezbytný pro růst a vývoj. Dále pro tvorbu červených krvinek, produkci energie, metabolismus železa a syntézu neurotransmiterů. Krom toho jsou **pistácie plné dalších vitamínů, minerálů i [rostlinných bílkovin](#)** či mononenasycených tuků.

I pistácie mají svá rizika

Pro většinu lidí mohou být pistácie zdravou volbou. Ovšem i tyto ořechy **mají své stinné stránky**. Především je nutné vzít v úvahu **obsah kalorií a soli**. Obojí je totiž u těchto ořechů poměrně hojně zastoupeno. Přičemž největší problém jsou v tomto směru **pražené a solené pistácie**, které obsahují obrovské množství sodíku.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)