

DIE ANTIOXIDATIVE KRAFT DER PISTAZIEN

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

ANTIOXIDATIVE AKTIVITÄT BEKANNTER LEBENSMITTEL ^{2,3}

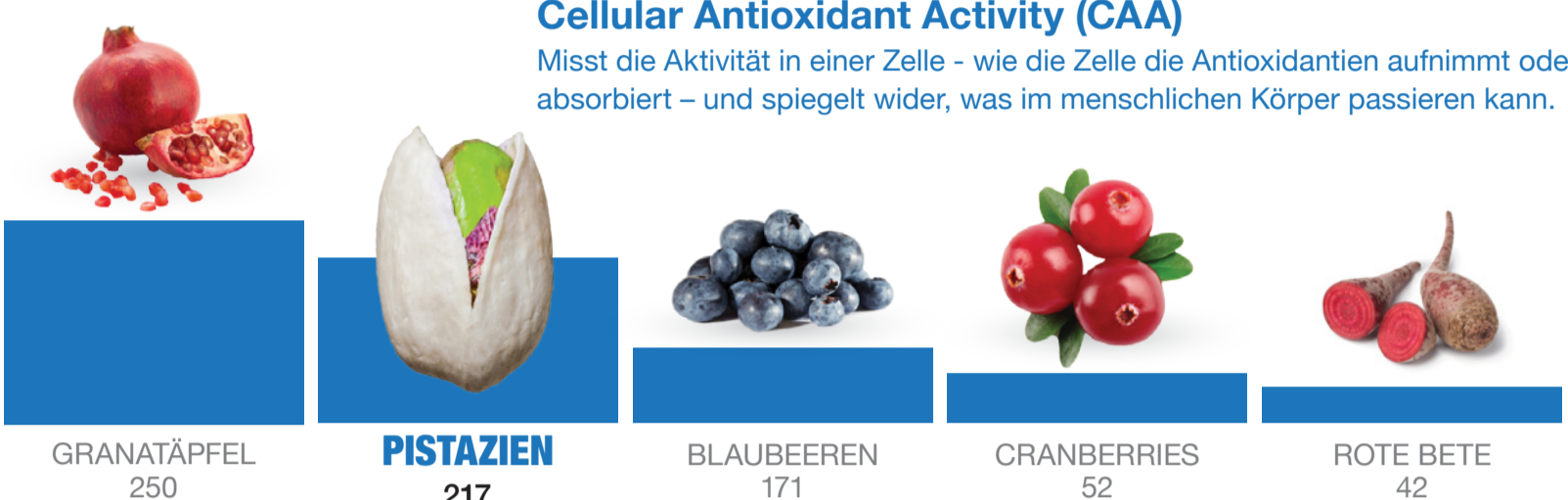
Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC)

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



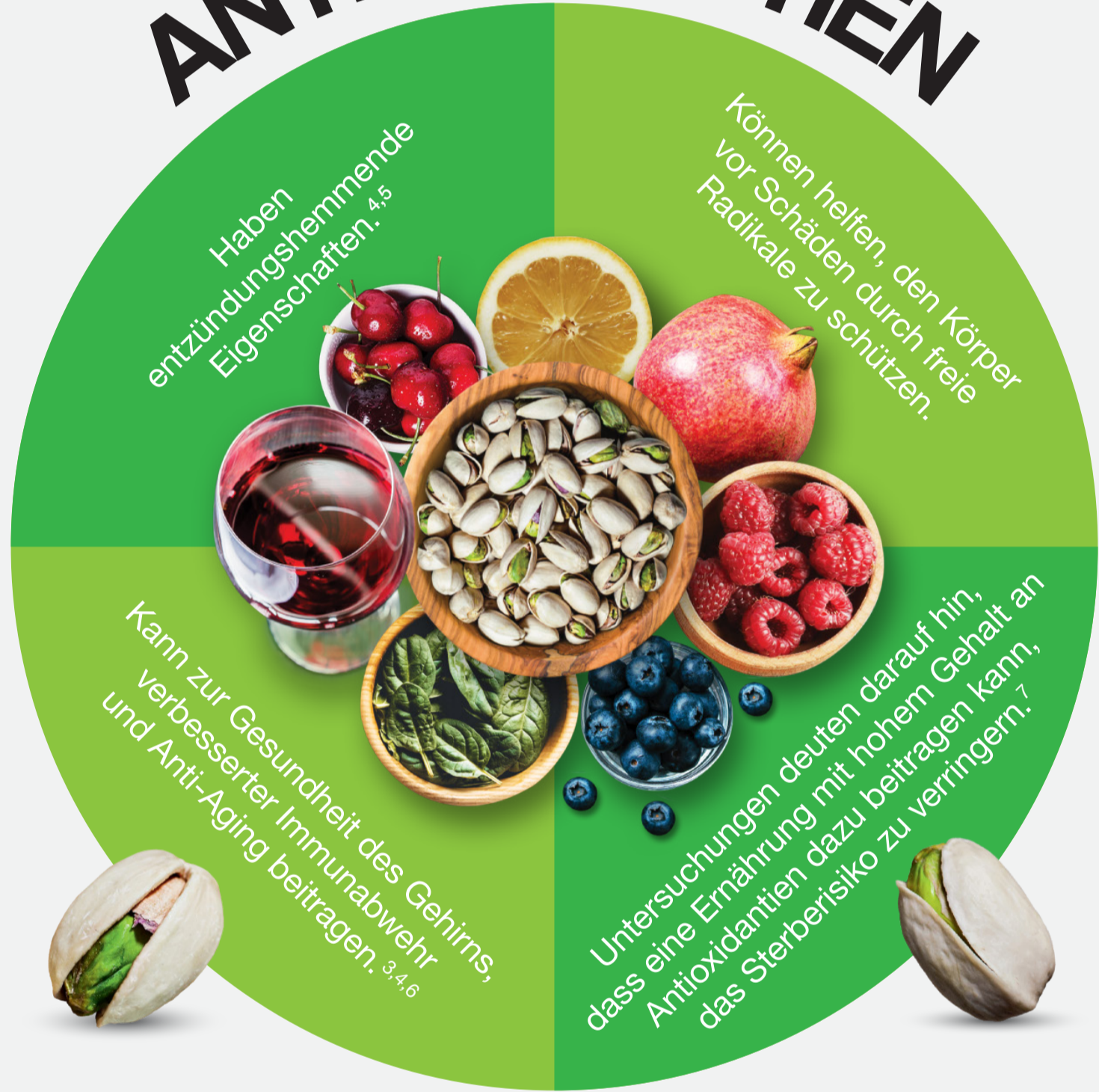
Cellular Antioxidant Activity (CAA)

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



¹ 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>.
² 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.
³ Song W, et al. "Cellular Antioxidant Activity of Common Vegetables." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2010); 58, 6621-6629. DOI: 10.1021/jf903583z.

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.



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



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



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



PISTAZIEN ENTHALTEN HOCHWERTIGES PROTEIN