

8 razones por las que deberías comer pistachos cada día

El Ciudadano · 28 de julio de 2015



Además de ser realmente muy sabrosos, los pistachos poseen propiedades que los convierten en un alimento más que saludable. Entre sus beneficios se puede destacar que pueden acelerar el metabolismo, reducir los niveles de colesterol y reducir el envejecimiento prematuro. A su vez también puede mejorar la salud cardiovascular.



Estas son las razones de por qué deberías consumir pistachos cada día para poder aprovechar todos los beneficios que implica el uso de este alimento como parte de tu dieta diaria:

1. Son antioxidantes

Los pistachos contienen un potente antioxidante llamado *luteína*. Este componente **previene la acumulación de grasa alrededor de las paredes de las arterias del corazón y los vasos sanguíneos** y evita la inflamación. Por lo tanto, consumir pistachos sólo durante unos pocos días reducirá tus niveles de colesterol como en un 20%.

2. Ricos en fibra

Estos frutos secos también **son ricos en fibra**, la cual es esencial para aumentar el metabolismo y mejorar las funciones digestivas del cuerpo. Sólo 100 g de pistachos contienen esta fibra necesaria para mejorar la función y desempeño del intestino.

3. Ayudan a regular los niveles de azúcar

Los pistachos regulan los niveles de azúcar en la sangre. Sólo una taza de pistachos contiene 60% de la dosis diaria recomendada de fósforo. Este mineral es fundamental para romper las proteínas y aminoácidos, y estimula la tolerancia de la glucosa.



4. Mantener el peso

Si te gusta merendar con pistachos, esto puede ayudarte a controlar el peso ya que ayuda a limitar tus porciones. El contenido de fibra presente en los pistachos brinda saciedad, lo que te ayudará a comer menos calorías durante el día. Un estudio publicado en el “*diario de la American College of Nutrition*” en junio de 2010 identificó que los participantes que consumieron 240 calorías de pistachos durante 12 semanas bajaron sus índices de masa corporal y los niveles de triglicéridos, en comparación con aquellos que consumieron 220 calorías en panes y otras pastas.

5. Evitar el envejecimiento prematuro

Los pistachos son alimentos que pueden reducir de manera considerable el envejecimiento prematuro de la piel. También se les llama **botox natural debido a la gran cantidad de antioxidantes que contienen**, los cuales son esenciales para la revitalización del cuerpo. Si quieres luchar contra las arrugas prematuras, puedes conseguir una ingesta diaria de entre 5 a 10 pistachos al día.

6. Elimina la resequedad de la piel

Los **pistachos también pueden ayudar a eliminar la resequedad de la piel**. La grasa saturada juega un papel importante en este aspecto. La grasa también actúa como un buen portador o aceite base que se utiliza como ingrediente en las terapias tradicionales como la aromaterapia y la terapia de masaje tradicional.

7. Absorción de hierro

Los pistachos tienen un alto contenido de cobre, que **ayuda a mejorar la absorción de hierro de los alimentos que ingerimos**. Esto puede ayudar a combatir enfermedades como la anemia y otra serie de enfermedades relacionadas a la deficiencia de hierro.

8. Sistema nervioso

Los pistachos contienen vitamina B6 la cual tiene una gran cantidad de efectos sobre el sistema nervioso. Las moléculas llamadas aminos requieren aminoácidos para desarrollarse, y estos necesitan de la vitamina B6 a su vez. La vitamina B6 también juega un papel fundamental en la formación de mielina, que es un aislante alrededor de las fibras nerviosas las cuales permiten una conexión más eficiente entre los nervios. Además, la vitamina B6 contribuye a la síntesis de serotonina, melatonina, epinefrina y ácido gamma.

Si deseas obtener una fuente saludable para mantener el organismo en óptimas condiciones, el consumo diario de pistachos puede resultar un aliado de tu salud.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: El Ciudadano