

Фисташки обладают множеством преимуществ для здоровья.

Потеря веса и снижение кровяного давления. Результаты исследования 2020 года показали, что 43 г фисташек вместе с рационом с ограничением калорий были связаны со значительным снижением артериального давления и веса. Также люди, которые ели фисташки, употребляли меньше сладостей и добавленного жира.

Контроль уровня сахара в крови. Употребление фисташек связано со значительным снижением уровня глюкозы в крови натощак, улучшением чувствительности к инсулину.

Улучшение липидного профиля. Систематический обзор и метаанализ 2023 года показали, что употребление фисташек положительно влияет на липидный профиль, то есть холестерин и триглицериды в крови. Также эти орехи защищают от развития болезней сердца.

Улучшение работы мозга и настроения. Одно исследование 2024 года продемонстрировало, что употребление фисташек связано с улучшением когнитивных способностей и повышением настроения у молодых людей с лишним весом. Кроме того, у них уменьшились окружность талии, показатели общего холестерина, холестерина ЛПНП и триглицеридов.

Положительное влияние на микробиоту кишечника. Результаты научной работы 2014 года показали, что у тех, кто съедал 85 г фисташек каждый день в течение 18 дней, было больше полезных бактерий в кишечнике по сравнению с теми, кто ел миндаль во время исследования.

Как и любые продукты, фисташки имеют ряд недостатков.

Высокое содержание соли. Если вы съедаете больше 1/4 стакана, то количество полученного вами натрия быстро увеличивается. Страйтесь следить за размером порции во время перекуса.

Большое количество калорий. Всё потому, что в фисташках много жира.

Опасность для людей с болезнями почек. В фисташках много фосфора. Это может вызвать проблемы у людей с заболеваниями почек.

Большое количество FODMAP в составе. FODMAP — типы углеводов, которые человек не переваривает. Поэтому фисташки лучше не есть тем, у кого синдром раздражённого

кишечника. Иначе вы столкнётесь с образованием газов, вздутием живота и возможными изменениями в работе кишечника.

Возможность развития аллергии. Будьте осторожны при употреблении фисташек, если у вас аллергия на орехи.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.