

Фисташки дают нашему организму как макро-, так и микроэлементы. В особенности они отличаются большим количеством полезных жирных кислот в составе и каротиноидов.

**Контроль веса.** Одно 12-недельное исследование показало, что добавление фисташек в качестве ежедневного перекуса снижало чувство голода. Также эти орехи насыщали лучше, чем другие популярные закуски с высоким содержанием углеводов. Употребление большего количества фисташек положительно влияло также на ежедневный рацион участников и общее потребление ими питательных веществ. Другое исследование, которое длилось год, продемонстрировало, что при увеличении потребления нескольких видов орехов (в том числе фисташек) уменьшилась окружность талии и снизилось общее ежедневное потребление калорий.

**Польза для сердца.** Анализ 2017 года показал, что употреблении фисташек снизился уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего». Также это позволило снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых, которые ели эти орехи регулярно.

**Регуляция уровня сахара в крови.** Одно исследование продемонстрировало, что употребление фисташек вместе с ломтиком хлеба снижает гликемическую реакцию. То есть то, как пища изменяет уровень сахара в крови в организме после её употребления. Другая работа показала, что две порции фисташек в день значительно снизили у людей с диабетом уровень гемоглобина А1с и глюкозы натощак.



Kinga Krzeminska / Getty Images

**Антиоксиданты.** В фисташках содержится наибольшее количество каротиноидов. В том числе бета-каротина, лютеина, зеаксантин.

**Улучшение здоровья кишечника.** Есть мнение, что орехи могут действовать как пробиотик после переваривания. Всё потому, что в них много клетчатки и поли- и мононенасыщенных жирных кислот. Однако исследования на эту тему дают противоречивые результаты.

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