



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les pistaches, une collation santé

Les fruits à écale sont d'excellents aliments qui méritent d'occuper une place plus importante dans nos habitudes alimentaires. Parmi la grande variété de ces fruits, les pistaches sont particulièrement intéressantes étant donné leur riche contenu en antioxydants et en plusieurs éléments positifs pour la santé.

UN ALIMENT PLEIN DE RESSOURCES

Les pistaches sont les fruits du pistachier (*Pistacia vera*), un arbuste originaire du Moyen-Orient. Déjà appréciées plus de 7000 ans avant J.-C. par les habitants de cette région (Syrie, Turquie, Perse), les pistaches demeurent encore aujourd'hui un des fruits à écale les plus populaires. Cet engouement est tout à fait justifié, car, en plus de leur goût ex-

quis, les pistaches sont très riches en plusieurs vitamines, minéraux ainsi qu'en gras insaturés bénéfiques pour la santé. La pistache se distingue également par sa très forte activité antioxydante, une propriété qui découle de son contenu en plusieurs polyphénols (anthocya-

nines, quercétine, naringinine, resvératrol entre autres), caroténoïdes (notamment la lutéine et la zéaxanthine) et gamma-tocophérol (une forme de vitamine E). Toutes ces molécules sont reconnues pour participer à la prévention des principales maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer et le déclin cognitif.

AUGMENTER LES DÉFENSES ANTIOXYDANTES

L'impact positif des fruits à écale sur la prévention des maladies cardiovasculaires est bien documenté : les études montrent que la consommation régulière de ces fruits provoque une réduction moyenne de près de 40 % du risque de maladies du cœur (1). On sait depuis quelques années que cet effet est en grande partie lié à la capacité des gras mono-insaturés de ces fruits à diminuer les taux de « mauvais » cholestérol LDL, sans affecter pour autant ceux du « bon » cholestérol HDL.

Des résultats récents suggèrent que le contenu exceptionnel des pistaches en molécules antioxydantes pourrait également participer à la prévention des maladies du cœur associée à ces fruits. L'oxydation du cholestérol LDL participe activement à la formation de plaques d'athéromes sur la paroi des vaisseaux sanguins et représente par conséquent un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires; la présence accrue d'antioxydants dans le sang pourrait donc réduire le degré d'oxydation de cette forme de cholestérol et ralentir considérablement la formation de ces plaques. Pour



■ Les pistaches permettent de réduire le taux de mauvais cholestérol dans l'organisme.

examiner cette hypothèse, des chercheurs américains ont examiné l'impact de la consommation de pistaches sur le statut antioxydant du sang de personnes dont le taux de cholestérol LDL était légèrement au-dessus de la normale, soit aux environs de 3 mmol/L (2). Certains participants ont été soumis pendant quatre semaines à une alimentation témoin (sans pistaches), pendant que d'autres devaient consommer quotidiennement une ou deux portions de pistaches. Les résultats obtenus sont sans équivoque : les personnes ayant mangé régulièrement des pistaches avaient une concentration sanguine d'antioxydants beaucoup plus élevée que les personnes soumises à l'alimentation témoin et présentaient des

taux de cholestérol LDL oxydé beaucoup plus faibles que ces dernières.

Manger régulièrement des pistaches permet donc d'abaisser le taux de mauvais cholestérol et d'empêcher son oxydation, deux facteurs qui participent activement au développement des maladies du cœur. Comme quoi, grignoter peut être synonyme de santé !

(1) Sabaté et coll. Nut consumption and blood lipid levels: a pooled analysis of 25 intervention trials. *Arch Intern Med*, 2010; 170:821-27.

(2) Kay et coll. Pistachios increase serum antioxidants and lower serum oxidized-LDL in hypercholesterolemic adults. *J Nutr*, 2010; 140:1093-98.

RECETTE ANTICANCER

CROUSTADE AUX PETITS FRUITS

Si vous avez des petits fruits congelés, ne les faites pas décongeler avant de les utiliser dans cette recette. Cette croustade est délicieuse avec de la glace à la vanille. Les baies sont une excellente source d'une très grande variété d'agents anticancéreux et on devrait en consommer régulièrement.

90 g	(1 tasse) de flocons d'avoine
120 g	(1/2 tasse) de cassonade ou de sucre roux bien tassé
35 g	(1/4 tasse) de farine tout usage
3 c. à s.	de beurre froid
600 g	(4 tasses) de petits fruits variés, frais ou congelés (fraises, framboises, bleuets et mûres)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la farine et le beurre jusqu'à obtention de grumeaux homogènes.
2. Mettre les fruits dans un plat en pyrex de 20 x 20 cm (8 x 8 po) et couvrir avec la garniture.
2. Cuire au four à découvert de 30 à 45 min jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le centre soit bien cuit. Servir tiède.

6 À 8 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE
DIFFICULTÉ : FACILE

D' Richard Béliveau



Tiré du livre: