

MORE REASONS TO EAT AMERICAN PISTACHIOS

미국산 피스타치오를 먹어야 하는 이유

피스타치오에는 단백질, 몸에 좋은 지방, 섬유질, 우리 몸이 매일 필요로 하는 중요한 영양소들이 함유되어 있습니다. 최근 많은 연구들이 피스타치오가 주는 건강 및 영양상 이점을 중점적으로 다루고 있습니다.¹



DIET QUALITY

식단 구성

- ▶ 피스타치오를 섭취하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 대체로 균형잡힌 식단을 실천하고 있으며 더 많은 양의 섬유질, 비타민, 미네랄을 섭취합니다.
- ▶ 피스타치오는 건강 보호 기능을 하는 페놀성화합물, 카로티노이드, 피토스테롤과 같은 식물성 화합물을 다량 함유하고 있습니다.
- ▶ 피스타치오는 단백질 (그리고 아미노산 아르기닌)의 훌륭한 식물성 공급원이며, 다른 견과류보다 지방과 탄수화물 함유량이 낮습니다.

WEIGHT MANAGEMENT

체중 관리

- ▶ 피스타치오는 기존에 알려져 있는 것보다 5% 낮은 칼로리를 가지고 있습니다.
- ▶ 연구에 의하면, 피스타치오 섭취가 체중 증가나 비만을 야기하지는 않으며, 오히려 허리 둘레 감소와 연관성이 있다는 사실이 밝혀졌습니다.
- ▶ 미탈각 (껍데기가 제거되지 않은) 피스타치오를 섭취하는 경우 빈 피스타치오 껍데기를 눈으로 확인함으로써 칼로리 섭취량을 줄이는 효과를 기대할 수 있다는 연구결과도 있습니다.

CONTROL SUGAR CONTROL

혈당 조절

- ▶ 피스타치오에 함유된 고섬유질, 좋은 지방, 건강을 보호하는 화합물들은 건강한 혈당 수치를 유지하는 데 도움을 줍니다.
- ▶ 피스타치오는 탄수화물 함유량이 낮고, 섭취 후 혈당을 높이는 데에 큰 영향을 주지 않습니다. (저혈당지수 식품)
- ▶ 감자나 파스타와 같은 고혈당지수 식품을 섭취할 때 피스타치오를 곁들이면 혈당 반응을 줄일 수 있습니다.
- ▶ 고탄수화물 음식이 포함된 식사에 피스타치오를 추가하면 시간이 지남에 따라 혈당 조절이 개선됩니다.

HEART HEALTH

심장 건강

- ▶ 최근 연구에 따르면, 피스타치오에 함유된 특정 영양소들은 LDL 콜레스테롤 (나쁜 콜레스테롤), 혈압, 산화 스트레스, 염증 수치를 낮추고, 내피 기능을 개선 시킴으로써 심장 건강에 도움을 줍니다.

¹ <http://www.AmericanPistachios.org/nutrition-and-health>