

THE SKINNY on AMERICAN PISTACHIOS

미국산 피스타치오로 몸매를 관리하세요!

식단에 피스타치오를 더하면 체중이 불어날까봐 걱정하는 분들이 여전히 있습니다. 하지만, 전문가들이 미국산 피스타치오에 대해 어떤 얘기를 하는지 귀 기울여 보세요.

몸매 관리에 도움을 주는 피스타치오에 관한 연구

최근 연구에서 발견된 바에 따르면, 전체 칼로리 섭취량의 20%를 피스타치오로 섭취했을 때 체중 증가에는 전혀 영향을 주지 않았고, 오히려 혈압이 개선되는 등 좋은 효과를 볼 수 있는 것으로 드러났습니다.¹

실험에 따르면...

과학자들은 20대 여성들로 하여금 일일 식단에 매일 2회 피스타치오 섭취를 포함시키도록 하였습니다. 섭취량은 일일 칼로리 필요량의 1/5까지로 제한하였습니다.



10주 후
여성들의 체중이나
허리 둘레, 체지방 지수가
전혀 증가하지
않았습니다



과거에 진행된 한 연구에 따르면, 피스타치오 껍데기를 직접 까먹으면 억지로 식욕을 참을 필요 없이, 섭취량을 조절하는데 도움이 된다고 합니다.²

미농무성 (USDA)의 후원을 받은 한 연구에서는 아예낸 피스타치오는 이전에 알려진 것보다 더 낮은 칼로리를 가지고 있을 수도 있다는 주장이 제기되었습니다.³



새로 발견되는 증거들에 의하면 과체중인 사람들에게도 피스타치오의 섭취가 도움이 된다고 합니다. 피스타치오를 섭취한 사람들은 오히려 체중이 줄었고 트리글리세라이드 수치도 감소하였습니다.⁴



심장 건강에 이로운 피스타치오

새로 발표된 연구결과에 의하면, 제2형 당뇨병 환자들에게 피스타치오가 도움이 되는 것으로 밝혀졌습니다. 실험 중에 피스타치오를 섭취한 그룹은 그렇지 않은 그룹보다

심혈관계 건강이 개선되었습니다.⁵

이는 제2형 당뇨병을 앓고 있는 사람들에게 매우 중요한 결과인데, 그 이유는 제2형 당뇨병 환자들에게 심장질환은 또 하나의 심각한 질병이기 때문입니다. 이 그룹은 심장질환 발병률이 높으며 사망률의 상당 부분이 심장질환과 밀접한 관련성이 있습니다.

고단백 저칼로리 견과류 피스타치오

피스타치오

는 가장 낮은 칼로리를 가지고 있는 견과류입니다.

28g(1온스), 즉 피스타치오



알의 열량은

겨우 160

칼로리에 불과합니다.

피스타치오에 함유된

섬유질 과 단백질이

시너지 효과를 내어 포만감과 만족감을 더 길게 유지시켜 준다는 사실을 알고 계신가요?

다른 나무에서 나는 견과류들과 비교하여 피스타치오가 얼마나 훌륭한지 아래 표를 통해 확인해 보세요.

미국산 피스타치오와 다른 견과류의 비교⁶

1회 제공량	피스타치오	캐슈넛	아몬드	피칸	브라질넛	마카다미아	호두	헤이즐넛
1회 제공 개수	49	17	23	10	7	11	7	20
칼로리	160	160	160	196	186	204	185	178
단백질(g)	6.0	4.3	6.0	2.6	3.5	2.2	4.3	4.2
지방(g)	13	13.1	14.0	20.4	16.1	21.6	18.5	17.2
포화 지방(g)	1.5	2.6	1.1	1.8	3.7	3.4	1.7	1.3
섬유질(g)	3	0.9	3.5	2.7	1.8	2.3	1.9	2.7

피스타치오와 체중 조절에 관해

더 알고 싶다면 미국 피스타치오 협회 웹사이트(AmericanPistachios.org)를 방문해보세요.



1. Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. FASEB J. 2014.
 2. Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite. 2011;57(2):418-20.
 3. David J, Baer, Sarah K, Gebauer and Janet A. Novotny Measured energy value of pistachios in the human diet. British Journal of Nutrition. Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.
 4. Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. J Am Coll Nutr. 2010;29(3):199-203.
 5. West SG, Sauder KA, McCrea CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. Daily pistachio consumption benefits multiple cardiovascular risk factors in type 2 diabetes. FASEB J. 2014.
 6. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.