AMERICAN PISTACHIO GROWERS

피스타치오의 항산화 효과

피스타치오가 잘 알려진 항산화 식품에 필적할 만큼 높은 항산화 효과를 가지고 있습니다.[1]

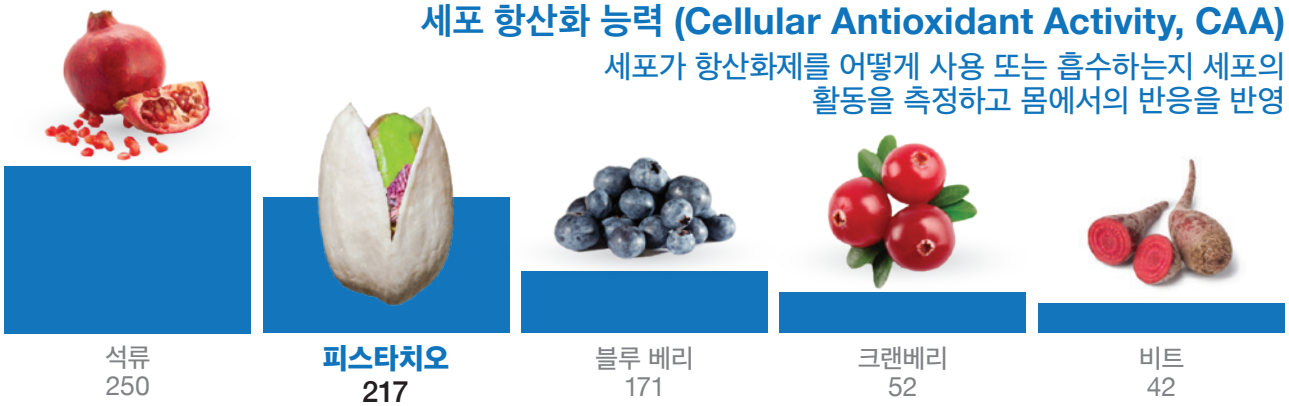
식품에서의 항산화 효능[2,3]

활성산소 흡수능력 측정법 (Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC)

실험실 환경에서 활성산소를 억제하는 식품의 능력을 측정

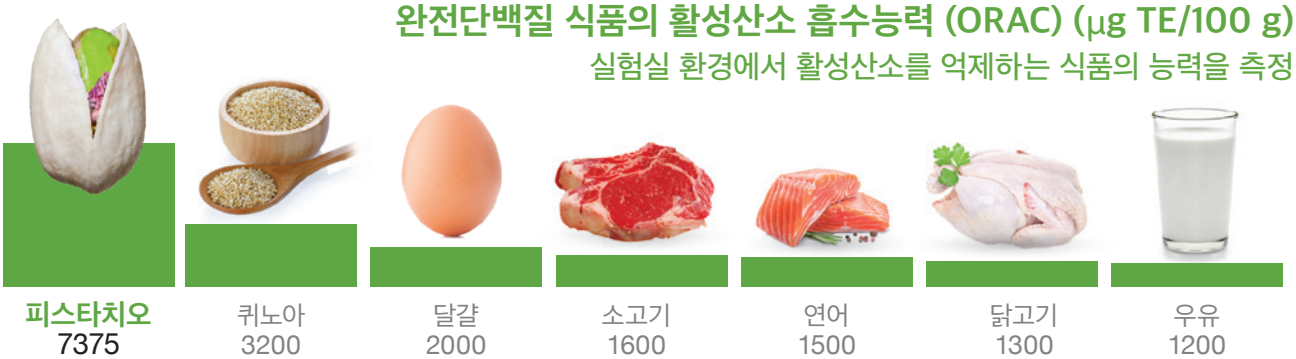
세포 항산화 능력 (Cellular Antioxidant Activity, CAA)

세포가 항산화제를 어떻게 사용 또는 흡수하는지 세포의 활동을 측정하고 몸에서의 반응을 반영



완전단백질 식품의 활성산소 흡수능력 (ORAC) (μg TE/100 g)

실험실 환경에서 활성산소를 억제하는 식품의 능력을 측정



[1] Yuan W, Zheng B, Li T, Liu RH. "Quantification of Phytochemicals, Cellular Antioxidant Activities and Antiproliferative Activities of Raw and Roasted American Pistachios (Pistacia vera L)." *Nutrients* (2022): 14 (15): 302. https://doi.org/10.3390/nu14153002.

[2] Wolfe KL, et al. "Cellular Antioxidant Activity (CAA) Assay for Assessing Antioxidants, Foods, and Dietary Supplements." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2007): 55:8896-8907.

[3] Song W, et al. "Cellular Antioxidant Activity of Common Vegetables." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2010): 58, 6621-6629. DOI: 10.1021/jf9035832.

항산화제

AMERICAN PISTACHIO GROWERS

AmericanPistachios.kr

세포의 산화 방지를 통해 활성산소에 의한 손상으로부터 보호할 수 있습니다. 활성산소 손상은 일상적인 생활 속에서 발생합니다. (섭식, 호흡, 운동, 환경독소)

항산화제 섭취를 높이는 식단

오트밀 또는 요거트에 다진 피스타치오 뿌리기

주된 단백질 공급원으로 피스타치오를 더한 채식 도시락 준비하기

피스타치오를 스무디에 더해서 갈아먹거나 껍질을 까서 바로 먹기

피스타치오를 페스토에 섞어 만들거나 생선을 구울 때 다진 피스타치오를 입혀 크러스트 만들기

[4] Poles J, Karhu E, McGill M, McDaniel HR, Lewis JE. "The Effects of Twenty-Four Nutrients and Phytonutrients on Immune System Function and Inflammation: A Narrative Review." *J Clin Transl Res*. (2021, May 27): PMID:34239993.

[5] Velmurugan B, Rathinasamy B, Lohanathan B, Thiyagarajan V, Weng CF. "Neuroprotective Role of Phytochemicals." *Molecules*. (2018): 23, (10) 2485. DOI: 10.3390/molecules23102485.

[6] Luo J, Si H, Jia Z, Liu D. "Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms." *Antioxidants* (Basel). (2021, Feb 13): DOI: 10.3390/antiox10020283. PMID: 33668470; PMCID: PMC7918214.

[7] Jayedi A, Rashidy-Pour A, Parohan M, Zargar MS, Shab-Bidar S. "Dietary Antioxidants, Circulating Antioxidant Concentrations, Total Antioxidant Capacity, and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Observational Studies." *Adv Nutr*. (2018, Nov 1): 9 (6):701-716. DOI: 10.1093/advances/nmy040. PMID: 30239557; PMCID: PMC6247336.