직장인을 위한 "슈퍼 푸드" 미국산 피스타치오

세 개의 최근 연구를 통해 사람들이 피스타치오를 더 많이 섭취해야 하는 이유에 대해 알아보세요.

10AM 2PM
간식 시간
피스타치오라는
건강 간식을 먹을 시간

아침에도 집중력 있게

아침을 거른 상태에서 오전 9시와 11시 사이에 42그램의 피스타치오를 섭취한 1000명의 미국 직장인을 대상으로 설문조사를 실시했습니다.

설문 응답자의92퍼센트가 피스타치오 섭취가 오전 집중력을 향상시켰다고 대답했고 90퍼센트의 응답자는 피스타치오가 원래 먹던 다른 간식에 비해 건강한 간식이라고 생각한다고 대답했습니다.

92%
의 응답자의 집중력이 향상되었습니다

90%
가 피스타치오는 건강한 간식이라고 응답하였습니다

피스타치오는 뇌 기능을 향상시킵니다

로마 린다 대학교(Loma Linda University) 연구에 의하면 견과류를 섭취 한 후 뇌파 측정을 했을 때, 피스타치오 섭취 후에 측적된 감마파 반응이 가장 컸다고 합니다. 감마파는 인지 처리 능력, 정보 유지 능력, 학습 능력과 지각 능력을 향상시키는데 중요합니다.[1] 이 연구는 피스타치오와 견과류가 신체 건강뿐만 아니라 두뇌 건강에도 좋다는 것을 밝혀냈습니다.[2]

군살 없는 허리를 위한 영양만점 데일리 간식

프랑스에서 건강한 여성을 대상으로 피스타치오 또는 프랑스 치즈 비스킷을 간식으로 섭취하게끔 하는 연구를 진행했습니다. 연구 대상자들은 4주 동안 간식을 섭취 했습니다. 연구자들은 실험이 시작되기 전과 후에 신체 사이즈를 각각 측정했습니다. 4주 후에 두 그룹 모두 몸무게의 변화는 크게 없었지만 비스킷을 섭취한 그룹은 지방이 조금 증가되었고 피스타치오를 섭취한 그룹은 허리 사이즈가 감소된 것이 확인되었습니다. 또한 피스타치오를 섭취한 그룹은 비스킷을 섭취한 그룹보다 티아민, 비타민 B6, 구리, 칼륨과 같은 여성과 남성 모두에게 중요한 영양 섭취가 더 많이 된 것으로 나타났습니다.[3]

4주간의 실험 이후에 단백질 비스킷을 섭취한 그룹은 체지방이 조금 증가한 반면,피스타치오를 섭취한 그룹은 허리 둘레가 감소하였습니다.

더 많은 정보를 위해 AmericanPistachios.kr을 방문하세요

[1] Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News
https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies

[2] Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017

[3] Effects of a Daily Pistachio (Pistacia vera) Afternoon Gouter on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journee Francophones de Nutrition, Paris, December 14, 2017

AMERICAN PISTACHIO GROWERS