

# 미국산 피스타치오와 당뇨병



최근 발표된 연구 결과는 피스타치오가 포함된 균형잡힌 식단이 제2형 당뇨병 발병 위험을 줄이는 데 도움을 준다는 사실을 보여줍니다.<sup>1</sup>

학술지 '당뇨병 관리' (Diabetes Care)에 발표된 이 연구에 의하면, 피스타치오는 혈당과 인슐린을 감소시키는 효과가 있으며 당뇨병전증이 있는 사람들의 신진대사를 촉진시키는 데 도움을 줍니다.

이 연구는 당뇨병 전증이 있는 성인 54명을 두 그룹으로 나누어 관찰하였습니다.

그룹 1



첫 번째 그룹은 2온스(약 57g)의 피스타치오를 매일 섭취하였습니다.

▶ 이 피스타치오 그룹에서는 혈중 당 수치, 인슐린, 호르몬 표지자가 감소하였습니다.

▶ 또한 염증 증상이 감소한 것으로 보고되었습니다.



그룹 2



두 번째 그룹은 피스타치오 대신에 올리브 오일과 다른 지방을 섭취하였습니다.

▶ 혈중 당 수치, 인슐린, 호르몬 표지자에 아무런 변화가 없었고, 증가하지도 않았습니다.

▶ 염증증상 역시 차이가 없었습니다.

단백질  
+  
좋은 지방  
+  
섬유질

미국산 피스타치오에 함유된 영양소는 혈당을 낮추는 데 도움을 줍니다.

- 무작위 통제 교차 임상 시험
- 두 그룹은 4개월동안 2주간의 휴식기를 가지고 식단을 실천하였습니다.
- 실험 식단은 단백질, 섬유질, 포화지방산을 제공하는 식단이었습니다.
- 두 그룹 모두 체중 증가를 보이지 않았습니다.

이 연구 결과에 의해,  
혈당과 인슐린 민감도를 개선시키는 피스타치오의 효과는 더욱 분명해졌습니다.

현재까지 실시된 견과류와 당뇨병에 관한 무작위 임상 시험들 중 최대 규모 실험의 결과에 의하면, 3개월 동안 하루에 약 2온스(약 57g)의 견과류를 탄수화물 대신 섭취했을 때 제2형 당뇨병 환자의 혈당 조절 및 LDL 콜레스테롤 수치가 개선되었습니다.<sup>3</sup>

유럽임상영양학지널(European Journal of Clinical Nutrition)에 실린 최근 연구에 따르면, 간식으로 피스타치오를 섭취한 사람들은 식사 직후 혈당 수치가 낮아졌습니다. 실제로, 쌀이나 파스타와 같은 탄수화물 음식과 함께 피스타치오를 섭취하면 식사로 인한 혈당반응을 상대적으로 줄일 수 있습니다.<sup>2</sup>

최근 연구 결과 더보기  
[AmericanPistachios.org/blood-sugar-management-research](http://AmericanPistachios.org/blood-sugar-management-research)

<sup>1</sup> Hernández-Alonso, P, et al. Diabetes Care 2014; 37:1-8.  
<sup>2</sup> Kendall CWC, et al. Eur J Clin Nutr 2011; 65(6):696-702.  
<sup>3</sup> Jenkins DJA, et al. Diabetes Care. 2011. Aug;34(8):1706-1711

**AMERICAN PISTACHIO GROWERS**  
AmericanPistachios.org

## 허브 마늘향 피스타치오 (Thyme and Garlic Pistachios)

By Chef Grant MacPherson

### 재료

껍데기를 제거하지 않은 미국산 피스타치오 454g  
타임 4줄기 다진 것  
저민 마늘 14g  
카놀라유 4큰술  
소금 적당량

### 만드는 방법

팬이나 냄비에 카놀라유를 넣고 달군 후, 피스타치오를 넣고 살짝 볶는다. 저민 마늘과 타임을 넣고 피스타치오에 골고루 입혀지도록 섞어가면서 볶은 다음 소금으로 간을 한다. 식기 전에 그릇에 담아 먹는다.

