

The POWER of PISTACHIOS®



피스타치오에는 660ng/gram의 멜라토닌이 함유되어 있으며 이는 대부분의 과일, 야채, 곡물, 콩류 그리고 씨앗에 함유된 양보다 많은 것입니다.

미국 식품의약국 (FDA)에 따르면, “포화지방과 콜레스테롤이 적게 함유된 식단과 병행하여 피스타치오와 같은 견과류를 매일 1.5온스(약 43g)씩 섭취할 경우 심장 질환의 위험을 낮출 수 있다”는 주장은 입증된 사실은 아니지만, 충분히 그럴만한 개연성을 뒷받침하는 여러 과학적 증거들이 있습니다.

1일 영양소 기준치의 10%에 달하는 6g의 단백질을 함유한 피스타치오는 단백질의 “우수 공급원”이면서 모든 주요 아미노산을 함유하고 있습니다. 단위 무게당 피스타치오가 달걀 1개보다 많은 양의 단백질을 함유하고 있습니다.

피스타치오 1회 제공량은 49알로 다른 어떤 견과류의 제공량보다도 많은 개수입니다.

Nutrition Facts

영양 정보

1회 제공량 28g (1온스) / 49알

1회 제공량당 열량 160kcal

		1일 영양소 기준치 비율*			
지방 합계	13g		17%		
포화지방	1.5g		8%		
트랜스 지방	0g				
다가불포화지방	4g				
단일불포화지방	7g				
콜레스테롤	0mg		0%		
나트륨	120mg		5%		
탄수화물 합계	8g		3%		
식이섬유	3g		11%		
총 당류	2g				
추가 당류	0g		0%		
단백질	6g		10%		
비타민D	0mcg	0%	칼슘	30mg	2%
철분	1mg	6%	칼륨	290mg	6%
티아민	0.2mg	15%	리보플라빈	0.1mg	6%
비타민B6	0.3mg	20%	인	133mg	10%
마그네슘	31mg	8%	구리	0.4mg	40%
망간	0.4mg	15%			

*1일 영양소 기준치 비율은 하루에 필요한 영양 중 1회 제공량을 통해 얼마나 섭취할 수 있는지를 보여주는 내용으로 1일 영양소 기준치 비율은 2,000 칼로리 식단에 대한 비율입니다.

피스타치오는 올리브유와 마찬가지로 주로 단일불포화지방으로 구성되어 있습니다. <미국인을 위한 식생활 지침>은 우리 몸에 필요한 대부분의 지방을 다가불포화지방산과 단일불포화지방산으로 섭취할 것을 권고하고 있습니다.

피스타치오 1회 제공량 (식이섬유 2.9g 함유, 1일 식이섬유 영양소 기준치의 12%)에는 익힌 브로콜리 1/2컵(식이섬유 2.5g 함유, 1일 식이섬유 영양소 기준치의 10%)에 해당하는 식이섬유가 들어있습니다.

껍데기를 제거한 피스타치오 2온스, 약57g(칼륨 580mg 함유, 1일 칼륨 영양소 기준치의 16%)에는 커다란 바나나 1개(칼륨 487mg, 1일 칼륨 영양소 기준치의 14%)보다 많은 양의 칼륨이 함유되어 있습니다.

피스타치오에는 단백질, 식이섬유 그리고 비타민 B6, 티아민, 구리, 인 등의 필수 비타민, 미네랄이 1일 영양소 기준치의 10% 이상 함유되어 있습니다.

피스타치오는 겨우 1.5g의 포화지방이 함유되어 있는 천연 무콜레스테롤 식품입니다.



AmericanPistachios.kr