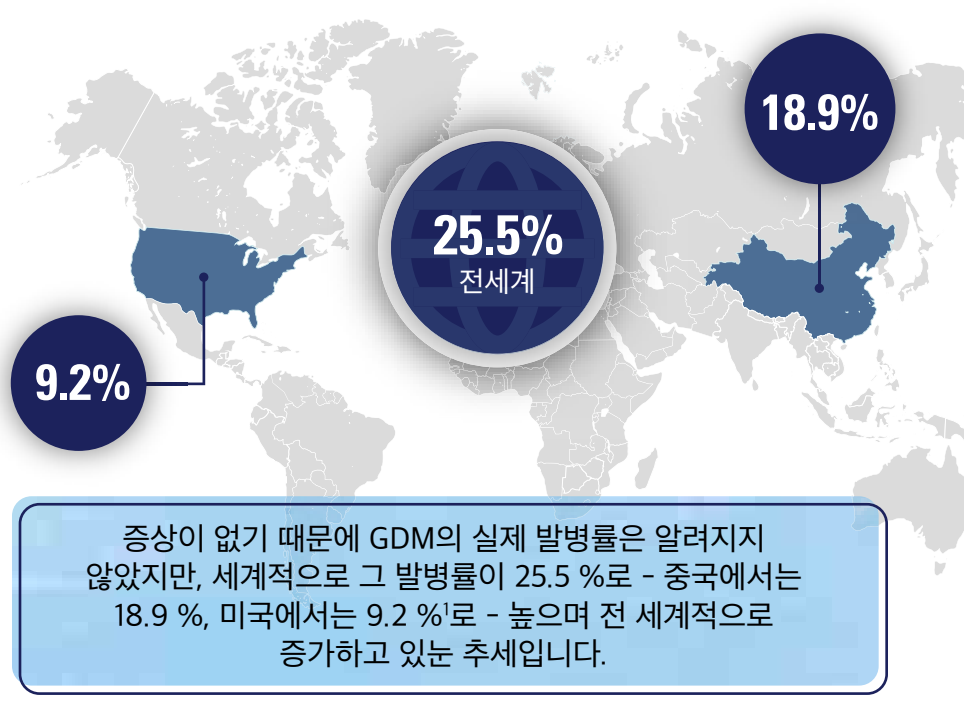


# 최근 연구는 피스타치오 1.5배의 일회 제공 분량 섭취가 임신성 당뇨병 환자에게 도움을 줄 수 있는지 알아보기 위해 수행되었습니다



## 임신성 당뇨병이란 무엇입니까?

임신성 당뇨병 (GDM) (임신성 당뇨라고도 함)은 임신 중에 발생합니다. 다른 유형의 당뇨병과 마찬가지로 GD도 세포가 혈당 (포도당)을 사용하는 방식에 영향을 줍니다. GDM은 엄마의 건강과 아기의 건강에 영향을 줄 수 있는 고혈당을 유발합니다.



## 피스타치오 및 임산부

이 연구의 목표는 피스타치오가 임산부에게 임신성 당뇨병에 미치는 영향을 연구하는 것이었습니다. 연구진은 42g (1.5배의 일회 제공 분량)의 피스타치오가 임신성 당뇨병을 가진 여성들에게 도움을 줄 수 있는지 알고 싶어했습니다.

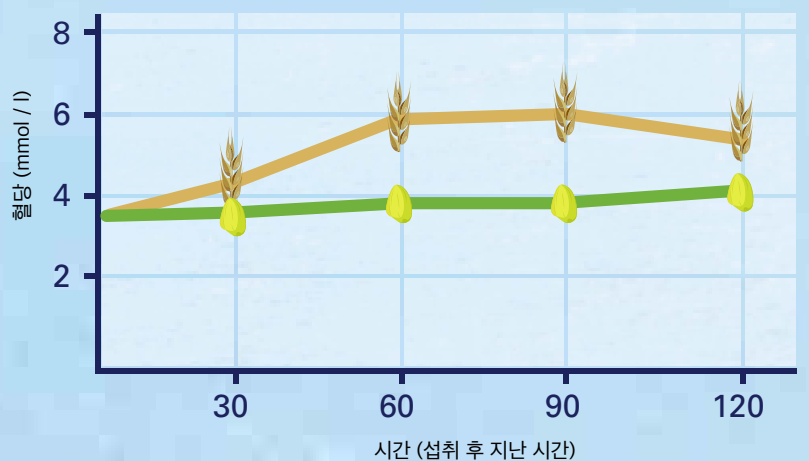
## 연구 수행 방법

GDM을 가진 임산부의 두 그룹은 피스타치오 42g 또는 통밀 빵 100g<sup>3</sup> (2 조각)을 밤새도록 금식 한 후에 먹었다. 7 일 후, 그들은 바꾸어 먹었습니다.



## 연구 결과

실험에 참가한 여성들의 혈당 수치는 피스타치오를 먹은 후가 통밀 빵을 먹은 후보다 현저히 낮았습니다. 피스타치오 섭취 후에 측정된 혈당치는 기준선 이상으로는 거의 증가하지 않았습니다.



**2 시간** 동안 전체적인 혈당 수치 상승을 살펴 보았을 때, 피스타치오를 먹은 후의 상승이 통밀 빵을 먹은 후보다 훨씬 낮았습니다.

더 알아보고 싶다면, [AmericanPistachios.kr](http://AmericanPistachios.kr) 를 방문해보세요



1. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd11.130415>  
 2. 42 grams = about 1-1/2 servings. One serving = about 49 nuts.  
 3. 100 grams of whole wheat bread = about two slices.