

완전단백질, 미국산 피스타치오

완전단백질 (Complete Protein)이란?

미국식품의약국(FDA)에서 정의하는 '완전단백질'은 9가지 필수 아미노산 (단백질 구성요소로 체내에서 만들어지지 않아 식품으로 섭취해야 하는 아미노산) 모두를 적정량 포함하고 있는 식품입니다.¹ 피스타치오의 단백질 품질은 일리노이대학 어바나샴페인 (University of Illinois, Urbana-Champaign)에서 처음 평가되었습니다. 이 연구에서 **구운 피스타치오가 5세 이상 어린이부터 성인까지 성장과 건강 유지를 위해 필요한 9가지 필수 아미노산 모두를 함유하고 있다고 밝혔는데, 이것이 바로 '완전단백질'인 것입니다.**

완전단백질 공급원



피스타치오가 왜 게임체인저인가?

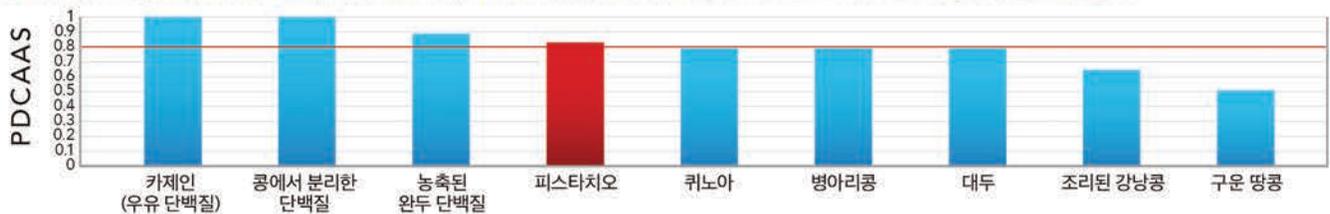
- 피스타치오는 휴대가 간편하고 요리하지 않아도 되는 완전단백질 스낵입니다.
- 완전단백질이 아닌 단백질 식품을 두가지 이상 혼합하여 섭취할 필요없이 피스타치오 하나만 드시면 됩니다.
- 피스타치오는 비건 (Vegan), 채식주의자 그리고 식물성 단백질을 찾는 사람들을 위한 고기의 대체 식품이 될 수 있습니다.



피스타치오의 영양소가 활동적인 라이프스타일을 위한 에너지를 제공합니다.

- 완전단백질이 근육을 만들고 유지될 수 있도록 돕습니다.
- 콜레스테롤이 없고, 섬유질, 항산화제, 루테인, 칼륨 그리고 건강한 지방과 비타민B는 운동 시 몸에 에너지를 제공할 뿐 아니라 운동 후 회복에도 도움이 됩니다.

PDCAAS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score, 단백질 소화성을 고려한 아미노산 점수)^{2,3}



PDCAAS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score)는 아미노산 (단백질 구성요소)과 신체가 이를 얼마나 잘 소화하는가 하는 두가지에 기초하여 단백질 품질을 평가합니다. PDCAAS 점수가 높을수록 단백질 품질이 높은 것입니다. PDCAAS에 따르면 피스타치오는 9가지 필수 아미노산 모두를 적정량 제공하며 이는 기준 식품으로 사용된 카제인의 81% 수준입니다.

¹ AmericanPistachios.org/FDA

² Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10429>

³ Boye, Joyce & Wijesinha-Bettoni, Ramani & Burlingame, Barbara. (2012). Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. *The British Journal of Nutrition*. 108. S183-S211. 10.1017/S0007114512002309.

