

# 머리부터 발끝까지 아몬드 한 줌에 담긴 영양 혜택

아몬드 한 줌: 28g =  
아몬드 23알\*



**비타민 E** 7.3mg • 하루 권장섭취량의 61%  
세포 손상을 방지하는 항산화 비타민으로  
건강한 피부와 모발 유지에 도움을 줍니다

**칼슘** 76mg • 하루 권장섭취량의 10%  
튼튼한 뼈와 치아를 형성하고 유지하는 데 도움을 줍니다

**단일불포화지방** 9g  
혈중 나쁜 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추고  
좋은 HDL 콜레스테롤 수치를 높이는 데 도움을 줍니다

**칼륨** 208mg • 하루 권장섭취량의 6%  
혈압을 조절하고, 심장 건강과  
근육 수축 기능에 중요한 역할을 합니다

**식이섬유** 4g • 하루 권장섭취량의 13%(남), 20%(여)  
포만감을 높이고, 소화 건강을 증진하며  
건강한 혈당 수치를 유지하는 데 도움을 줍니다

**인** 136mg • 하루 권장섭취량의 23%  
뼈와 치아 건강을 유지하는 데 기여하며  
에너지 생성 및 저장 과정에도 중요한 역할을 합니다

**단백질** 6g  
신체를 구성하는 주요 성분으로, 근육, 뼈, 피부, 손톱의  
형성과 유지에 도움을 주며, 포만감 유지에도 기여합니다

**리보플라빈**  
0.3mg • 하루 권장섭취량의 23%(남), 30%(여)  
비타민 B군의 일종으로, 섭취한 음식을 에너지로 전환하는 데  
필요하며 적혈구 생성에 중요한 역할을 합니다

**마그네슘**  
77mg • 하루 권장섭취량의 25%(남), 32%(여)  
근육과 신경 기능을 조절하고  
혈당 및 혈압 관리에 도움을 줍니다

**철분** 1mg • 하루 권장섭취량의 12.5%(남), 9%(여)  
체내 모든 세포로 산소를 운반하며  
에너지 생성에도 관여합니다

\* 영양 성분 기준: 보건복지부·한국영양학회  
2020 한국인 영양소 섭취기준(Dietary Reference Intakes for Koreans).



# 아몬드, 과학적으로 입증된 대표 건강 식품

지난 20여 년간 아몬드의 영양 성분과 건강 효능에 대한 200편 이상의 논문이 국제 학술지에 게재되었습니다. \* 세계 각국의 저명한 연구진과 대학에서 진행된 연구를 통해, 아몬드는 심장 건강, 장 건강, 체중 관리, 피부 건강, 운동 후 회복 등 다양한 건강 분야에서 도움을 줄 수 있음이 확인되었습니다.

## 200편 이상의 과학적 연구가 입증한 아몬드의 다양한 건강 효능.

### 심장 건강



과학적 연구에 따르면, 포화지방과 콜레스테롤이 적은 식단에 아몬드와 같은 견과류를 하루 약 42g 섭취하면 심장 질환의 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한, 다양한 유전적 배경과 체질량지수(BMI)를 가진 837명 대상으로 한 18건의 연구를 종합한 체계적 문헌 고찰 및 메타분석 결과, 아몬드 섭취는 총 콜레스테롤과 LDL 콜레스테롤(나쁜 콜레스테롤) 수치를 낮추는 데 효과가 있었으며, HDL 콜레스테롤(좋은 콜레스테롤) 수치에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났습니다.<sup>1-4</sup>

### 체중 관리



여러 연구에서 건강한 식단에 아몬드를 포함했을 때 체중 관리에 미치는 영향을 조사한 결과가 보고되었습니다.<sup>5-8</sup> 또한, 과체중 또는 비만 성인을 대상으로 아몬드 섭취가 체중 감량 및 유지에 어떤 역할을 하는지를 분석한 연구도 진행되었습니다.<sup>9</sup> 아몬드는 포만감을 높이는 특성이 있어, 식사 사이에 허기를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

### 건강한 혈당 관리



아몬드는 28g당 소화 속도가 느린 식이섬유 4g, 식물성 단백질 6g, 건강한 단일불포화지방 9g, 포화지방 1g, 당류 0g으로 구성되어 있어 건강한 혈당 관리를 위한 스마트한 식품으로 평가받고 있습니다. 특히 아시아계 인도인(18~60세) 중 당뇨 전단계이면서 과체중 또는 비만인 성인을 대상으로 한 연구에서, 주요 식사 전에 아몬드 20g을 섭취한 경우 식후 혈당 조절에 도움이 되었으며, 참가자의 약 4분의 1은 정상 혈당 수준으로 회복된 것으로 나타났습니다.<sup>10</sup>

### 운동 후 회복



현재까지 총 3건의 연구에서, 매일 아몬드를 섭취하는 것이 운동 후 회복에 미치는 영향을 근육통, 근육 손상, 운동 후 근력 회복 등의 측면에서 조사했습니다. 스포츠 영양 관련 연구<sup>11</sup>에 따르면, 주 3회 미만으로 운동하는 건강한 성인 46명이 하루 약 57g의 아몬드를 한 달 동안 섭취한 결과, 운동 후 피로감과 긴장감이 감소하고, 회복기 동안 다리와 등 근력이 증가했으며, 기분이 개선되고, 운동 후 첫날 근육 손상이 감소한 것으로 나타났습니다.

### 피부 건강



최근 연구에서는 아몬드 섭취가 주름 개선, 피부 톤 향상, 자외선 저항력에 미치는 영향을 분석했습니다.\*\* 피부 건강 임상 연구에 따르면, 햇빛에 민감한 피부(Fitzpatrick 피부 타입 I-II)를 가진 폐경 후 여성의 경우 아몬드 섭취가 얼굴 주름을 완화하는 데 도움이 될 수 있으며, Fitzpatrick 피부 타입 I-II에 해당하는 젊은 아시아 여성에게서는 유해한 UVB 광선에 대한 저항력이 증가한 것으로 나타났습니다.<sup>12-14</sup>

아몬드에 대한 다양한 연구 논문과 과학적 근거가 궁금하다면, [ALMONDS.OR.KR](https://almonds.or.kr) 에서 확인해보세요!

1. Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordin PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
2. Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci* vol. 5 e34. 16.
3. Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
4. Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178-1189.
5. Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275-283.
6. Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533-540.
7. Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651-656.
8. Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205-1214.

9. Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
  10. Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12-22.
  11. Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
  12. Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212-3217.
  13. Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
  14. Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975-2980.
- \* All highlighted studies used for the included research topics have been funded by the Almond Board of California.
- \*\*These findings are limited and more research is needed to confirm the results; however, the study suggests almonds' potential role for skin health.