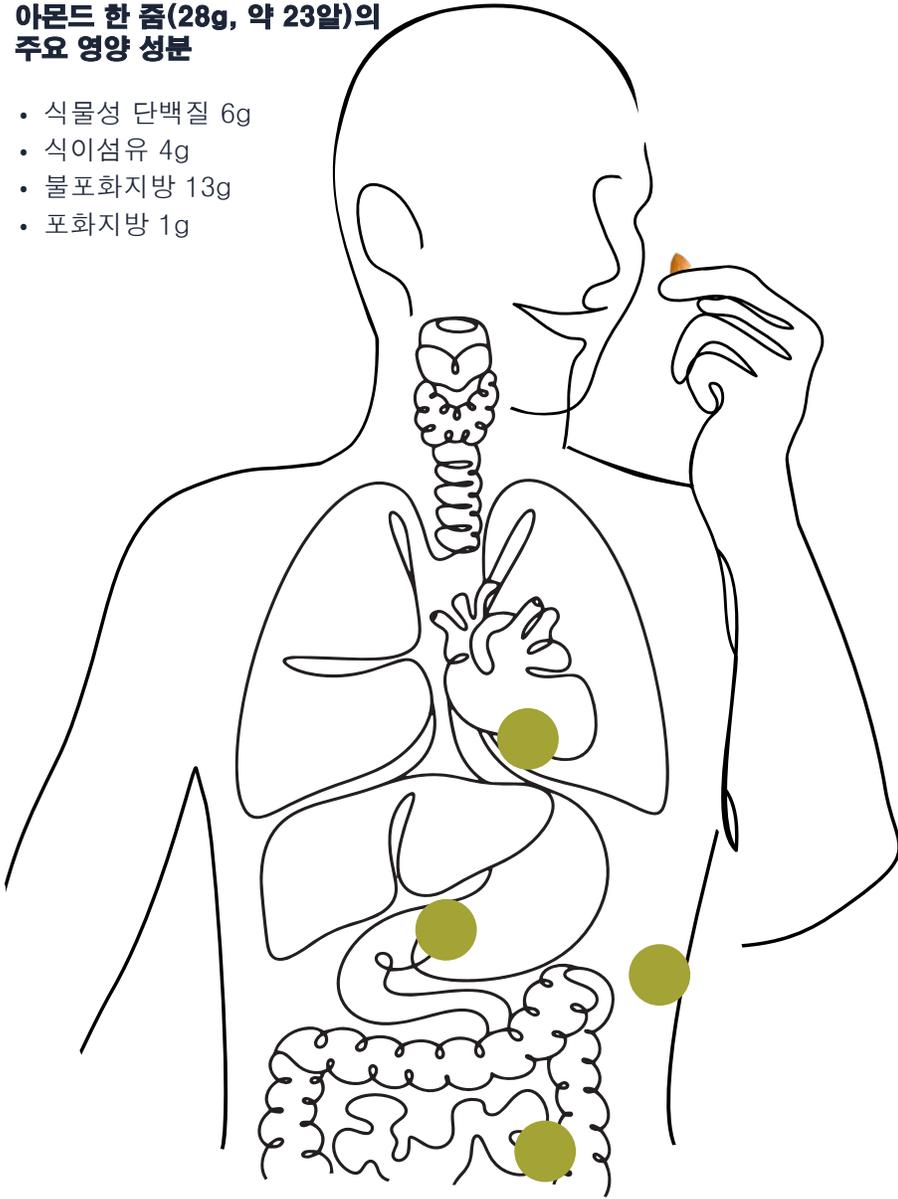


전 세계 주요 과학자들은 매일 아몬드를 섭취하는 것이 심장, 장 건강, 체중 관리에 도움이 된다고 평가했습니다

전 세계의 주요 의사와 영양 과학자들은 아몬드와 건강을 주제로 한 수백 건의 연구 결과를 종합적으로 검토했으며, 그 결과 아몬드 섭취가 건강에 긍정적인 이점을 제공한다는 데 만장일치로 의견을 모았습니다. 이러한 결론은 최고 권위의 영양학 저널에 발표되었습니다.

아몬드 한 줌(28g, 약 23알)의 주요 영양 성분

- 식물성 단백질 6g
- 식이섬유 4g
- 불포화지방 13g
- 포화지방 1g



과학자들이 인정한 매일 아몬드 섭취 시 직결된 건강 효과

- 콜레스테롤과 이완기 혈압을 소폭이지만 유의미하게 낮춰 심장 건강을 지원
- 장내 유익균 증가를 통해 장 건강에 도움
- 아몬드는 체중 증가를 유발하지 않으며, 오히려 아몬드를 하루 최소 50g 이상 섭취 시 일부 연구 참가자에서 체중 감소와의 연관성 관찰
- 일부 집단*에서 혈당 조절에 도움

“아몬드는 매우 강력한 영양 구성을 지닌 식품이며, 전 세계에서 가장 활발하게 연구된 식품 중 하나로 꼽힙니다. 세계 각국의 연구진은 아몬드가 심장대사 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 데 만장일치로 결론지었습니다”

아담 드레브노브스키 박사 (Dr. Adam Drewnowski)
공동 논문 저자, 워싱턴대학교 (University of Washington)
역학과 교수, 세계적인 영양학 권위자

이 정보가 왜 중요할까요?

과학자들은 아몬드 섭취가 심혈관계(심장과 혈관, cardiovascular system)와 신진대사(음식의 분해 및 대사 과정, metabolism)에 어떤 영향을 미치는지에 주목했으며, 이 두 요소를 통칭해 심장대사 건강(cardiometabolic Health)이라고 설명합니다. 근거를 검토한 결과, 과학자들은 아몬드가 콜레스테롤을 낮추고 혈압을 감소시키는 데 도움을 주며, 당뇨 전단계 상태의 아시아계 인도인에서 혈당 조절을 지원하고, 체중 관리와 장 건강에도 기여함으로써 심장대사 건강(cardiometabolic health)을 전반적으로 지원한다는 데 만장일치로 의견을 모았습니다. 이러한 효과는 심장질환, 뇌졸중, 제2형 당뇨병과 같은 중대한 만성 질환의 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 해당 결론은 최고 권위의 영양학 저널에 발표되었습니다. 심장대사 건강을 증진하기 위해 하루 한 줌의 아몬드를 일상 식단에 더해보세요. 아몬드는 간편한 간식으로 즐기기를 뿐만 아니라, 시리얼, 요거트, 샐러드의 토핑으로 활용하거나 카레나 볶음 요리 등에 더해 다양하게 즐길 수 있습니다.

Paula R Trumbo, Jamy Ard, France Bellisle, Adam Drewnowski, Jack A Gilbert, Ronald Kleinman, Anoop Misra, John Stevenpiper, Maha Tahiri, Karol E Watson, James Hill, "Perspective: Current Scientific Evidence and Research Strategies in the Role of Almonds in Cardiometabolic Health," *Current Developments in Nutrition*, Volume 9, Issue 1, January 2025, 104516, <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.104516>.

본 결과는 라운드테이블에 참여한 전문가들의 합의를 바탕으로 도출되었으나, 추가 연구가 필요한 영역도 함께 확인되었습니다. 검토된 연구들 중 일부는 표본 수가 제한적이었으며, 연구 간 이질성이 존재하는 것으로 평가되었습니다. 본 과학 라운드테이블은 캘리포니아 아몬드 협회 (Almond Board of California)의 지원을 받아 진행되었습니다

© 2025 Almond Board of California. All rights reserved.

*당뇨 전단계 상태의 아시아계 인도인

california
almonds®
Almond Board of California