

견과류에 미쳐 보세요! GO NUTS!

한때 터부시되었지만 이제 전문가들은 영양 듬뿍인 견과류가 여러분의 건강에 도움이 된다고 말합니다.

견과류만큼 억울하게 누명쓴 식품이 또 있을까요! 약 25년 전쯤 식용지방 공포증이 전국을 휩쓸 때, 견과류는 버터 타르트나 돼지갈비와 마찬가지로 “피해야 할 식품” 목록에 올랐었습니다. 캐나다인들은 몇 세대에 걸쳐 견과류가 몸에 나쁘다고 단단히 믿어 왔습니다. 하지만 그 모든 것이 이제는 바뀌었습니다. 견과류의 지방함량이 높긴 하지만, 이제는 우리 몸에 좋은 영양소들로 가득한 “건강식품”으로 취급되고 있습니다.

대부분의 견과류는 나무의 씨앗입니다. 땅콩은 예외인데, 사실 콩과에 속하기 때문입니다. 전체지방함량이 높긴 하지만 (중량의 50 퍼센트가 지방) 견과류의 지방은 건강한 지방입니다. 견과류에는 단일불포화 지방과 다중불포화 지방이 풍부한 기름이 들어 있습니다. 식물성이기 때문에 콜레스테롤이 전혀 없는 지방입니다. 견과류는 또한 최고의 영양식품인데, 이는 트랜스 지방이 전혀 없고 포화지방 함량이 낮기 때문입니다. 게다가 소금간하거나 양념한 종류를 먹지 않는 한, 견과류 자체는 염분 함량도 낮습니다. 식이섬유 섭취량을 높여야 한다면 견과류, 특히 아몬드를 먹는 것이 아주 좋습니다. 호두는 식물성이며 보호적인 오메가 3 지방산 섭취에 아주 뛰어난 식품들 중 하나입니다. 그리고 포화지방에 비해 건강한 불포화지방 비율이 가장 높은 식품들로써 헤이즐넛, 아몬드, 피칸과 호두가 최상위를 차지합니다.

견과류에는 영양소가 풍부한 반면, 대부분이 고칼로리입니다. 한줌 정도 되는 적은 양이나 다른 음식에 가루내어 뿌려 먹는 정도로 양을 제한하세요. 간식으로 껍데기를 벗기지 않은 견과류를 구입하십시오. 소금간을 하지 않았기 때문에 혈압에도 더 좋고, 일일이 껍데기를 벗기는 수고를 해야 하므로 과다섭취하지 않도록 도와줍니다. 견과류에는 육류에서 발견되는 여러 영양소들, 즉 단백질, 철분, 티아민(비타민 B1)과 인 등이 들어 있습니다. 캐나다 식품 가이드의 ‘육류 및 육류 대용식품’ 그룹에 견과류가 포함되어 있는 것은 그 때문입니다. 껍데기째인 견과류 ¼컵 혹은 60 ml 를 섭취하는 것은 요리한 육류나 가금류 2 ½ 온스 혹은 75 그램을 섭취하는 것과 같습니다. 게다가 ‘패스트 푸드’라면 견과류만한 것이 없지요! 견과류는 까거나, 다듬거나, 썰거나, 요리하거나, 찢을 필요도 없습니다. 별다른 준비 없이 바로 먹을 수 있고 언제 어디서나 가지고 다니며 먹을 수 있지요.

견과류는 음식에 훌륭한 식감과 풍부한 맛을 더해 줍니다. 견과류의 장점은 여러 가지로 즐기실 수 있습니다- 생으로 먹거나 구워먹거나, 통째로, 얇게 썰어서, 다져서, 혹은 갈아서 먹을 수 있습니다. 견과류는 또한 버터나 식용유로 가공할 수 있습니다. 지방함량이 높기 때문에 견과류는 쉽게 산패할 수 있습니다. 빛, 열, 그리고 습기에 의해서도 견과류의 질이 쉽게 영향을 받습니다. 가장 좋은 방법은 밀폐용기에 넣어 서늘하고 건조하며 어두운 곳에 보관하는 것입니다. 몇 주동안 먹지 않을 예정이라면 껍데기를 벗기지 않은 채로 혹은 용기를 따지 않은 채로 냉동칸에 넣어 두십시오.

출처: 알버타 헬스 서비스 산하 캘거리 헬스 리전에 속한 “당뇨, 고혈압 및 콜레스테롤 센터”에서 일하는 공인 영양사 Wendy Shah 에 의해 작성되었으며, Apple Magazine 에 실렸던 내용입니다.

전문의료인과 상담을 원하시면 가정의에게 연락하시거나 하루 24 시간, 주 7일 언제든지 공인간호사와 통화하실 수 있는 캘거리 헬스 링크에 전화하시기 바랍니다: 403-943-LINK (5465) 혹은 수신자부담전화 1-866-408-LINK (5465).

자, 어서 견과류를 드셔 보세요!

식단에 견과류를 포함시키는 데는 여러 방법이 있습니다. 창의적으로 짜 보세요!

- 시리얼 (뜨겁거나 찬), 요거트, 샐러드, 찐 채소 등에 뿌려먹어 보세요.
- 팬케익이나 와플 반죽에 섞어 드세요.
- 제빵할 때 쿠키, 머핀, 빵, 케이크, 스콘 등에 첨가해 드세요.
- 볶음 요리, 캐서롤, 소(스터핑), 카레와 파스타 등에 넣어 드세요.
- 터키, 치킨, 튜나 샌드위치 속에 추가해 드세요.
- 그레놀라, 트레일 믹스나 뮤즐리 등을 집에서 직접 만들 때 넣어 드세요.
- 지퍼백에 한 줌 정도의 견과류를 넣어 학교나 직장에 간식으로 가져가 드세요.
- 너츠 버터 (아몬드, 캐슈, 헤이즐넛)이나 땅콩버터를 식이섬유 함량이 높은 크래커, 쌀 빵튀기, 통밀빵이나 셀러리 등에 발라 드세요.

심장건강에 아주 좋은 영양소들

영양소

단일불포화 지방
 오메가 3 지방
 수용성 식이섬유
 칼륨, 칼슘, 마그네슘

심장 건강에 주는 혜택

보호적 기능하는 HDL 콜레스테롤 수치를 높게 유지해줌
 동맥 내 폐색증 확률을 낮춰줌
 해로운 LDL 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈당수치 조절을 도움
 혈압 조절에 도움을 줌

숫자로 알아보는 견과류

견과류 종류	아몬드	브라질 호두	캐슈	밤	헤이즐넛(개암열매)
1 온스나 25 그램에 해당하는 개수	22	7	18	3	20
칼로리	169	186	163	69	178
식이섬유(g)	3.3	1.5	0.9	1.4	2.7
총지방량 (g)	15.0	18.8	13.1	0.3	17.2
단일불포화지방 (g)	3.6	6.5	7.7	0.2	2.4
다중불포화지방 (g)	9.5	6.8	2.2	0.1	13.2
불포화지방 대 포화지방 비율*	11.0	2.9	3.8	--	12.0
견과류 종류	땅콩	피칸	잣	피스타치오	호두
1 온스나 25 그램에 해당하는 개수	28	20 halves	16	47	14 halves
칼로리	166	196	160	158	185
식이섬유(g)	2.3	2.7	1.3	2.9	1.9
총지방량 (g)	14.1	20.4	14.4	12.6	18.5
단일불포화지방 (g)	4.4	5.8	5.4	3.9	2.5
다중불포화지방 (g)	7.0	12.5	6.1	6.8	13.4
불포화지방 대 포화지방 비율*	5.7	10.2	5.2	6.7	9.4

* 숫자가 높을수록 건강한 지방 함량이 높다는 의미가 됩니다.