

91 피칸



호두와 비슷해 보이는 피칸은 같은 가래나무과의 식물이지만 호두보다 색이 진하고 길쭉한 모양이다. 주로 미국에서 생산되는 견과류로, 섬유질과 아연, 비타민 등이 풍부해 건강에 좋다.

맛은 호두와 비슷하나, 단맛과 향기가 있다. 주로 아이스크림이나 파이 등에 활용된다.

피칸에는 어떤 효능·효과가 있을까요?

- ①
항염증
- ②
심혈관질환 개선
- ③
대사장애 감소
- ④
콜레스테롤 조절
- ⑤
인슐린 조절

| 구분 | 제목 | 연구기관 | 연도 | 주요내용 |
|---------------|---|---|------|---|
| ①, ②, ③, ④, ⑤ | (Review) Pecan nuts: A review of reported bioactivities and health effects | Institute of Genetics and Animal Breeding of the Polish Academy of Sciences | 2023 | <ul style="list-style-type: none"> · 피칸 섭취 시 염증 매개체 분자의 합성 정도를 줄여 염증을 완화할 수 있으며 포화 지방산이 풍부하게 함유된 식단의 염증 유발 효과를 상쇄할 수 있음. · 피칸 등 견과류의 섭취는 심혈관 질환이나 대사 장애와 관련된 생리적 매개변수의 위험 감소와 관련이 있으며 견과류와 땅콩이 풍부한 식단은 콜레스테롤, 지방 및 인슐린 저항성의 혈중 수치를 조절할 수 있음을 확인 |

