

ピーナッツ:

一口にたつたびのタンパク質の力

それはあなたの毎日の栄養のニーズに来るとき、食事のタンパク質は、プリモスポットを取ります。あなたの体は、あなたの骨、筋肉、皮膚を含むもののすべての種類を維持するためにそれを使用しています。ピーナッツは食事タンパク質の豊富な源であることを知っていますか？

ピーナッツがたんぱく質の完璧さに積み重ねる**4つの理由**は、**バイトツバイト**。

1

彼らは豆のタンパク質を持っている(一言で言えば)

植物学的に言えば、ピーナッツは真のナッツではなく豆類です。つまり、タンパク質含有量は多くの豆に匹敵します。

2

彼らは上に出てくる

これらの木の实と比較して、ピーナッツには1オンスの一食分につき最も大量なタンパク質が含まれています。

ピーナッツ
7グラム


ピスタチオ
6グラム


アーモンド
6グラム


カシュー
4グラム


ハシバミの实
4グラム


クルミ
4グラム


ペカンの堅果
3グラム


マカダミア
2グラム

3

ボーナスポイントを獲得する

タンパク質食品の中には、ほかよりも健康的なものがあります。単にタンパク質が含まれているだけではなく...



ピーナッツの脂肪のほとんどは不飽和だ。



ピーナッツに含まれる炭水化物成分のほとんどが繊維です。



ピーナッツはビタミン、鉱物質や生理活性化合物といったような健康の追加特典を提供します。

4

植物ベースの利点を誇る

アメリカ人 200,000 人以上の長期的な健康状態を追跡したある研究の結果によると:

植物のタンパク質を1日1回
1回の代用 (例えばピーナッツ
又はピーナッツバター) で



動物性タンパク質の1日1
回のサービングのために、2
型糖尿病を発症するリスクを
減少させた。

引用

"Dietary Proteins." U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. www.medlineplus.gov/dietaryproteins.html.

"USDA Food Composition Databases." U.S. Department of Agriculture. Search for "legumes and legume products, 100 g," March 12, 2018. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>.

"USDA Food Composition Databases." U.S. Department of Agriculture. Search for "nut and seed products, 100 g," March 12, 2018. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>.

"Protein Foods: Nutrients and Health Benefits." U.S. Department of Agriculture. www.choosemyplate.gov/protein-foods-nutrients-health.

"Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. *Journal of Food Science and Technology*, 2016, vol. 53, no. 1, pp. 31-41.

"Protein." Harvard T.H. Chan School of Public Health. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein.

"Dietary Protein Intake and Risk of Type 2 Diabetes in US Men and Women." V.S. Malik et al. *American Journal of Epidemiology*. 2016, vol. 183, no. 8, pp. 715-28.

