

ピーナッツは糖 尿病と闘

うスーパーヒーロー
(フード) です

ピーナッツが血糖値を安定させたり、II型糖尿病を予防したり管理しているスーパーフードだったなんて、ご存知でしたか？ピーナッツが糖尿病との闘いにもたらず力について、この先読んで覚えて下さい。

1 植物由来の力で病気の予防に貢献します。

アメリカ人 200,000 人以上の健康状態を追跡調査したある研究では、動物性タンパク質を一日一食でも植物性タンパク質(例えばピーナッツやピーナッツバター)に置き換えるだけでII型糖尿病の発病率が下がることが確認されています。



しかも、それだけではありません...

適量のピーナッツを食べることで、血糖値管理が改善するのです。それは時の経過とともに、II型糖尿病の発病率が下がっていくということを意味します。



2 空腹感を満たします。

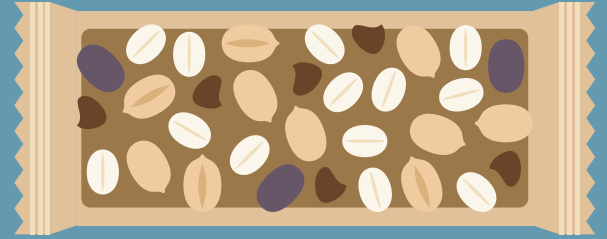
ピーナッツやピーナッツバターに含まれる繊維とタンパク質の組合せは食べた後長い間満腹感を維持します。



でもちょっと待って下さいーもっと他にもっとあるのです...

より長い時間満腹感が維持できるということは、体重の管理ができるということでもあります。しかも糖尿病の場合、ほんの数キロ落とすだけでも病気の管理に効果が出てきます。

3 エネルギーを与えて血糖値を安定させてくれます。



そうです、その通りなのです。ピーナッツに含まれるビタミンBがエネルギーを増大し、低炭水化物/高繊維の組合せは一日中エネルギーを維持するために貢献します。だからピーナッツは貴方が外出する際に便利な素晴らしいスナックなのです。

言うまでもなく...

ピーナッツの繊維は、食後の血糖値の急激なスパイクを防ぐのに役立ちます。



出典:

"Total Carbohydrate." Food and Drug Administration. www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/factsheets/Total_Carbohydrate.pdf.

"Diabetes Superfoods." American Diabetes Association. www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/diabetes-superfoods.html.

"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.

"Fiber." Harvard T.H. Chan School of Public Health. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber.

"Benefits of Nut Consumption on Insulin Resistance and Cardiovascular Risk Factors: Multiple Potential Mechanisms of Action." Y. Kim et al. *Nutrients*, 2017, vol. 9, no. 11, pii: E1271.

"Effects of Chronic Peanut Consumption on Energy Balance and Hedonics." C.M. Alper and R.D. Mattes. *International Journal of Obesity*, 2002, vol. 26, pp. 1129-1137.

"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.

"Benefits of a Snacking Intervention as Part of a School-Based Obesity Intervention for Mexican American Children." J.P. Moreno et al. *Journal of Applied Research on Children*. 2015, vol. 6, no. 2, article no. 15.

"16390, Peanuts, All Types, Dry-Roasted, Without Salt." U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, May 2016. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>.

"Glycemic Index for 60+ Foods." Harvard Medical School. www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods.

"Carbohydrates and Blood Sugar." Harvard School of Public Health, www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-blood-sugar.

"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.

"The Addition of Peanuts to Habitual Diets Is Associated with Lower Consumption of Savory Non-core Snacks by Men and Sweet Non-core Snacks by Women." J.A. Barour et al. *Nutrition Research*. 2017, vol. 41, pp. 65-72.

"Weight Loss." American Diabetes Association, www.diabetes.org/food-and-fitness/weight-loss.



The
**Peanut
Institute**
HEALTH | RESEARCH | EDUCATION