



世界开心果节 为开心的小坚果庆生

2016-02-26 16:08 来源: TOM 我有话说



每年的2月26日是世界开心果节World Pistachio Day (WPD)。全世界的开心果粉丝在这一天举行各种各样的庆典，来为这颗小小的、却古老的坚果庆生。对于世界开心果的爱好者来说，每年的2月26日已经成为了一个具有特别意义的日子，在这一天每位开心果粉丝都会尽情享受开心果带给他们的开心与健康。其实，早在公元前7000年，人类就开始食用开心果。当时，开心果是供皇室及特权阶层享用的美食。如今，开心果是世界各国人们最喜爱的日常零食之一。

相对于其他坚果，美国开心果含有低脂肪、低能量和高纤维含量（可溶的和非可溶的），钾、植物甾醇、生育酚、维他命K，叶黄素和类胡萝卜素。研究人员发现这些都有助于维护心脏健康和防治糖尿病¹。另外，美国食品药品监督管理局确认树生坚果，包括开心果，是对心脏健康有利的食品。科学证据显示但并未最后证明，在低饱和脂肪和低胆固醇的膳食中每天加上1.5盎司的坚果，比如开心果，可助于降低心脏疾病发作的风险²。

如果你天天都吃开心果，那么你就不用担心减肥不能品尝美味了。每份一盎司的开心果共有49粒，比起其它的坚果，同等重量的开心果颗粒更多一些，但49粒开心果只有160卡路里的热量！

美国开心果种植者协会希望值此之际，为大家带去一份关怀，让开心果的粉丝们多多了解来自美国的小坚果的健康和营养。集颜值、内涵于一身的绿色小果，不仅是一种可随身携带的零食，更是健康小菜谱中不可或缺的主要食料。比如，菠菜色拉配腌熏火鸡和开心果、地中海风味开心果意大利面、开心果板栗果冻等。

