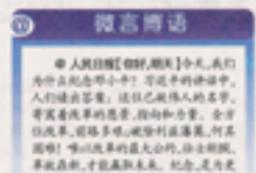


市場信息報

®

MARKET INFORMATION



2014年8月
星期一 25
甲午年八月初一 日

市場信息報社出版

国内统一刊号:CN44-0016

郵发代號:21-13

<http://www.sxzb.com.cn>

第 5658 期

研究发现开心果不会增加体重

本报讯 研究人员最近发现,如果平时食用多样、平衡的饮食,并有健康的生活习惯,通过食用开心果获取 20% 的卡路里可能不会增加体重。研究人员对一组 20 多岁的健康女性进行研究,要求根据他们的卡路里总需求量,每天在日常饮食中加入 2-3 盘(约 55 克)开心果。10 周以后,研究人员发现这些女性在体重、腰围或身体质量指数方面没有任何改变。

最新研究发现,在实行体重管理的时候是可以摄入适量开心果的。与那些将橄榄干作为零食的人群相比,那些咀嚼开心果(每天 55g)的人群在 12 个星期后的 BMI 身体质量指数降低得更多。开心果含蛋白质。蛋白质是人体生命活动中必需的重要物质,有助于细胞的形成和生长。开心果富含钾和镁。镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。每 28 克开心果(约 49 粒)含 6 克蛋白质,3 克纤维。膳食纤维有助于维持正常的肠道功能。开心果含大量的铜,锰,同时也含有硒,锌,维生素 E 和维生素 B2。锌有助于皮肤健康,维生素 E 有抗氧化作用,维生素 B2 有助于维持皮肤和黏膜健康。适当的能量可以保持良好的健康状况。

(王峰)