

市场信息报

MARKET INFORMATION

®

①

微言博语

◆ 人民日报【微评·明天】今天，我们为什么纪念邓小平？习近平的讲话中，人们记住答案：这位已故伟人的名字，寄寓着改革的信念、方向和力量。全面深化改革，前路多艰，艰难险阻重重，何其困难！唯有改革的巨大决心，浴火重生，革故鼎新，才能赢取未来。纪念，是为更前行；改革，是邓小平最好的纪念。

市场信息报社出版

国内统一刊号：CN64-0016

邮发代号：21-13

http://www.sccb.com.cn

第 5658 期

2014年8月
星期一

25
日

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 盎司开心果。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。与那些将极低脂肪饼干作为零食的人群相比，那些咀嚼开心果（每天 53g）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，有助于组织的形成和生长。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，同时它也有硒、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）