

时尚生活指南

Fashion Life Guide

2014年8月15日 第15期



活力开心果

一些人担心吃开心果会发胖，那就来一起看看科学研究是怎么描述美国开心果的吧！

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

	开心果 100g	腰果 100g	杏仁 100g	核桃 100g	榛子 100g	松子 100g	栗子 100g	椰子 100g
总热量 (kcal)	485	579	586	654	628	658	208	232
脂肪 (g)	44.0	51.5	50.0	59.0	56.0	58.0	11.5	12.0
碳水化合物 (g)	15.0	13.0	14.0	13.0	13.0	13.0	29.0	29.0
蛋白质 (g)	15.0	14.0	14.0	15.0	15.0	15.0	3.0	3.0
膳食纤维 (g)	5.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	0.0	0.0

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。

开心果是卡路里含量较少的坚果之一，每一盎司只有160卡路里，相当于49颗开心果。