

消费日报

2014年8月20日

星期三

总第6313期

第3372期

今日16版

A 版

国内统一刊号:CN11-0057

邮发代号:81-9

广告经营许可证

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。

	开心果 (100g)	腰果 (100g)	杏仁 (100g)	碧根果 (100g)	巴西坚果 (100g)	夏威夷果 (100g)	核桃 (100g)	榛子 (100g)
卡路里 (kcal)	49	57	25	55	7	11	7	20
脂肪 (g)	100	100	100	100	100	100	100	100
蛋白质 (g)	6.0	4.3	4.0	2.8	3.3	2.0	4.3	6.2
碳水化合物 (g)	13	33.1	14.0	20.4	16.1	27.6	15.3	17.2
膳食纤维 (g)	3.5	2.6	3.5	3.8	3.7	3.4	3.7	3.3
膳食纤维 (%)	3	0.8	3.5	2.7	3.8	2.3	3.9	2.3