

活力开心果

	开心果 100克	腰果 100克	杏仁 100克	胡桃 100克	巴西果 100克	夏威夷果 100克	核桃 100克	榛子 100克
一盎司 (28.35g)								
一盎司 开心果数量	49	17	23	10	7	11	7	20
卡路里 (kcal)	560	560	560	596	586	264	585	578
蛋白质(g)	6.0	4.3	6.0	2.6	3.5	2.2	4.3	4.2
脂肪总量(g)	53	53.1	54.0	20.4	16.1	21.6	58.5	57.2
碳水化合物(g)	5.5	2.6	1.1	1.8	3.7	3.4	1.7	1.3
膳食纤维(g)	3	0.9	3.5	2.7	1.8	2.3	1.9	2.7

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。

一些人担心吃开心果会发胖,那就一起来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