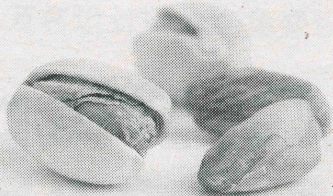


最近四个研究显示开心果对心脏健康,体重控制和怀孕期有帮助



开心果将成为重视健康的消费者的必需品。最近美国有四个最新的医学研究发现食用开心果之类的坚果能降低一系列症状的发病率,如代谢综合症,糖尿病,心脏病。开心果也能助降低体重,对怀孕女士的健康也有一定帮助。

美国医学杂志American Journal of Lifestyle Medicine刊登了八个关于食用开心果对血脂效果的研究。除一案例之外,所有研究都显示平均低密度脂蛋白胆固醇(有害胆固醇)都下降至7.6% - 9.7%。从这项研究可以看出,开心果对胆固醇过高的人是有一定的帮助,这与较早前的其他坚果对心血管病的效果研究如出一辙。

美国开心果种植者协会顾问Constance Geiger医学博士是一名营养师和营养学家。对于坚果对人体的益处,她说:“坚果类如开心果营养丰富,它所含的抗氧化剂,维生素,蛋白质和膳食纤维都是对心脏健康有益,而且不会发胖。研究显示,以开心果取代一般零食或蛋白质对日常饮食的营养质量有明显改善,与降低心脏病风险也是息息相关的。”

(李婷)