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。"