

The Love Nut



AMERICAN PISTACHIOS



控制体重

赘肉拜拜！每份1盎司的开心果只含160卡路里。研究显示，经常食用坚果的人饮食质量比普通高。用坚果限制热量摄入能帮助节食者顺利节食并加快降低体重。虽然坚果热量和脂肪量较高，多项研究显示食用坚果与增重或增加肥胖症的风险并没有关联。¹



情感佳话

健康的性爱生活对于一个人的健康、自信心和夫妻关系起着至关重要的作用。2初步研究显示，男性持续3周食用开心果后勃起功能得到了改善。317名38岁与59岁之间的阳痿患者参加了这项研究。在每天食用3.5盎司开心果3周后，他们无论在勃起功能或满足感方面都得到改善。最终结论仍需更多的研究才能断定。



健康心脏

心是爱的普遍象征。富含营养素的开心果可以有助于你的心脏健康。除了有益的脂肪外，开心果也含有对降低心血管病和个别癌症风险有帮助的酚类化合物和类胡萝卜素。天然的开心果所含类胡萝卜素和玉米黄素比其他坚果高约13倍。此外，研究显示含有开心果的饮食能降低胆固醇和血压，包括对患糖尿病有高风险的人群。¹



美国开心果，让爱情更甜蜜！

健康的性爱生活对于一个人的健康、自信心和夫妻关系起着至关重要的作用。2初步研究显示，男性持续3周食用开心果后勃起功能得到了改善。317名38岁与59岁之间的阳痿患者参加了这项研究。在每天食用3.5盎司开心果3周后，他们无论在勃起功能或满足感方面都得到改善。最终结论仍需更多的研究才能断定。

¹ Bullo M et al. Nutrition Attributes and Health Effects of Pistachio Nuts. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S79-93. doi: 10.1017/S0007114514003250.

² Harvard Health Publications. Sexuality at Midlife and Beyond. A Harvard Medical School Special Health Report. June 2003. Available at: http://www.health.harvard.edu/newsweek/Excerpted_from_Sexuality_at_Midlife_and_Beyond.htm.

³ Aldemir M, Okulu E, Neselioglu S, Erel O, Kayigil O. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipid profiles in patients with erectile dysfunction. Int J Impot Res. 2011. 23(1):32-8.



健康零食小菜谱

菠菜色拉配腌熏火鸡和开心果*
大厨/注册营养师: Cheryl Forberg, RD

制作原料:

2杯菠菜嫩叶
1杯芝麻菜
8盎司腌熏火鸡鸡胸肉碎
3汤匙干蔓越莓碎
2汤匙新鲜薄荷干
1只大脐橙
2汤匙苹果醋
1汤匙第戎芥末
1茶匙龙舌兰蜜
1茶匙山葵
1/4茶匙盐
1 1/4茶匙黑胡椒粉
1 1/4杯葡萄籽或橄榄油
盐和黑胡椒粉

装饰:

1/2杯开心果碎, 烤过



步骤:

取一只大碗, 放入菠菜、芝麻菜、火鸡、蔓越莓、薄荷和2汤匙开心果。用海绵把脐橙表面擦干净。冲洗干净, 晾干。去橙皮。将橙子对切, 再切1/4英寸小块。放在小碗里。

取一个小碗, 将醋、芥末、龙舌兰蜜、山葵、盐、胡椒和油一起拌匀。往色拉里加入3汤匙调料, 翻匀。

组合: 将橙块围在盘子周围一圈。把拌好的色拉放在中间。用余下的开心果点缀。淋上油醋汁。

份量: 4份开胃菜或2份主食

营养信息: 190卡路里、8克脂肪、1克饱和脂肪、25毫克胆固醇、220毫克钠、15克碳水化合物、3克纤维、9克糖、12克蛋白质

*本文经Cheryl Forberg RD 《A Small Guide to Losing Big》授权转载 (Flavor First Publishing)



www.AmericanPistachios.cn

LVN CN 4/6 012016



健康零食小菜谱

酥脆春卷配亚式开心果蘸酱
大厨/注册营养师: Cheryl Forberg, RD

脆春卷的制作原料

在这款美味的开胃菜中可任意搭配蔬菜。如需大量食用，也可加入切碎的鸡肉，烧烤猪肉，切碎的（或加工过的）虾等。

1-12盎司袋装的春卷皮（可在亚洲超市购买）

1杯切丝豆薯

1杯红色/黄色灯笼椒

1杯切丝萝卜

1杯切丝芹菜

1杯切碎的切丝胡萝卜

1杯切碎的紅葉卷心菜

1杯切好的绿卷心菜

1杯切丝的红/黄洋葱

小份罗勒叶（可选）

小份薄荷叶（可选）

红辣椒粉（可选）

亚洲开心果蘸酱的制作原料

这个调味料搭配烤鸡或者烤鱼也依然美味。同时可以作为调味品与三明治一同食用。

一把洗干净的香菜（剪掉菜茎到1英寸）半杯烤过的无盐开心果果仁

1/3杯低钠酱油

1/4杯米酒醋一汤匙切碎的蒜头

1到4汤匙水（可选）

脆春卷的制作方法：

把每种蔬菜分别放在小碗或小盘中。在烙馅饼平锅或蛋糕模具中倒入半英寸温水。将春卷皮蘸水中大约30秒软化然后转移到一个干净的干毛巾上。将半杯什锦蔬菜放入春卷皮中，留下春卷皮边缘一英寸的地方。使用塑料挤瓶（或汤匙）在蔬菜上挤出一汤匙的蘸酱。两边向内折叠，然后仔细的来回滚动春卷，直到做成一个像样的玉米煎饼。用剩余的原料重复上面步骤，大约制作16个春卷。

用一把锋利的刀斜着托着你的春卷到大盘子中，搭配亚洲开心果蘸酱。

注意：春卷可以提前一天准备。用湿巾盖住，用塑料包裹包放入冰箱冷藏。确保在食用前达到室温。作为开胃菜，人均两半。作为主菜，每人至少六半。

亚式开心果蘸酱的制作方法

将所有的原料放在搅拌机的罐子中或者食品加工器的碗中。搅拌加工一分钟直到他们不再粘稠。这些酱最好与厚的奶油保持一样的粘稠度。如需酱稀薄一些，就多加几汤匙的水。为了食用方便，将他们放到塑料挤瓶中。冷藏大约4天左右。

份量：16个春卷

每个春卷营养分析：卡路里70，热量1.5克，饱和脂肪0克，胆固醇0毫克，钠160毫克，碳水化合物13克，纤维2克，糖4克，蛋白质3克。

2汤匙份量蘸酱的营养分析：卡路里35，全脂肪2.5克，饱和脂肪0克，胆固醇0毫克，钠260毫克，碳水化合物3克，纤维1克，糖2克。



www.AmericanPistachios.cn



健康零食小菜谱

开心果鹰嘴豆泥
大厨: Sharon Palmer, RDN



制作原料

1罐鹰嘴豆, 罐里液体留着
1/2杯带壳开心果
2个瓣大蒜
2汤匙芝麻酱
1汤匙特级橄榄油
1/2杯白葡萄酒
2汤匙柠檬汁
海盐和胡椒

制作方法

把鹰嘴豆、蒜、芝麻酱、橄榄油、柠檬汁、海盐、胡椒和开心果用食物搅拌机搅拌。加上鹰嘴豆的液体与豆泥搅拌至稠度适中。与新鲜蔬菜和皮塔饼一起上

分量: 12份

每份的营养信息: 88卡路里, 2.5克蛋白质,
3克脂肪, 低于0.5克饱和脂肪, 9克碳水化合物,
2.5克纤维, 0毫克胆固醇, 107毫克钠



www.AmericanPistachios.cn

LVN CN 5/6 012016



健康零食小菜谱

开心果藜麦烩饭

大厨：Sharon Palmer, RDN

制作原料

- 1汤匙特级橄榄油
- 1/2个洋葱，切丁
- 1/2个红甜椒，切丁
- 1个瓣大蒜，切碎
- 2杯生藜麦
- 3杯蔬菜汤底
- 1/2杯白葡萄酒
- 1茶匙迷迭香
- 1/4茶匙黑胡椒
- 4杯鲜羽衣甘蓝，切碎
- 1/2个柠檬的皮
- 1/2杯开心果，切碎



制作方法

1. 用炖锅，中火把橄榄油加热，加上洋葱，红甜椒和蒜，煮上2分钟。
2. 加上藜麦后再煮1分钟。
3. 同时，用小锅把蔬菜汤，白葡萄酒，迷迭香和黑胡椒加热至温热后调至小火。
4. 把煮好的汤底加入藜麦中，每次半杯，搅拌至汤水收进藜麦里。重复此步骤15分钟，直至所有糖水都吸收好和藜麦都煮至松软为止。
5. 加入并搅拌羽衣甘蓝，柠檬皮和开心果，加热1分钟，羽衣甘蓝需保持绿色。
6. 可以马上上盘食用。

份量：6个1杯的份量

每一份量的营养分析：卡路里346、蛋白质12克、脂肪10克、饱和脂肪1克，碳水化合物49克，纤维6.5克，糖3克，钠469毫克。



www.AmericanPistachios.cn

Form# LVNREV2 012016



与专家面对面



莎伦·帕尔默
注册营养专家、营养师

作为一名注册的营养专家并拥有16年的健康护理经验，莎伦·帕尔默把她在健康、护理、营养和烹饪方面的经验写成各种专栏。她在食品和环境问题上也是一名充满激情的作家。她已经出版了一系列文章讨论植物饮食、饥荒、农业、本地有机食物、保护生态环境的厨房烹饪设备、可持续性、食品安全和食品检测。莎伦的文章已经发表在一系列出版物上，包括精舍花园，健康生活，氧气，洛杉矶时报，烹饪技巧和厨具。她的书包括：植物饮食—令你健康的终身食谱，和素食美肴—52方法和125种美味菜谱打造属于你的持久健康。莎伦是享有大名的健康简报编辑，也是今日营养师的环境营养和营养学编辑。另外，莎伦也将担任2016詹姆斯·比尔德奖新闻业者的特邀轮回裁判。



www.AmericanPistachios.cn

LVN CN 1/6 012016



开心果与控制体重

如果你天天都吃开心果，那么你就不用担心减肥不能品尝美味了。每份一盎司的开心果共有49粒，比起其它的坚果，同等重量的开心果颗粒更多一些，但49粒开心果只有160卡路里的热量！

最新研究表明，常吃坚果会提高膳食质量。¹ 此外，用坚果限制热量摄入能帮助节食者顺利节食并加快降低体重。¹

研究人员发现，剥开心果的过程能减少食用的数量，从而减少卡路里的摄入。² 还有一项研究发现，如果食用者能看到他们吃掉了多少开心果，他们就会自动少吃。³健康的年轻人如果用开心果做零食而不吃经过加工的碳水化合物零食，可以在很短的时间内降低体重并减少肥胖。⁴

¹ Bullo M et al. Nutrition Attributes and Health Effects of Pistachio Nuts. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S79-93. doi: 10.1017/S0007114514003250.

² Honselman CS, Painter JE, Kennedy-Hagan KJ, Halvorson A, Rhodes K, Brooks TL, Skwir K. 2011. In-shell pistachio nuts reduce caloric intake compared to shelled nuts. Appetite. Oct;57(2):414-7.

³ Kennedy-Hagan K., Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K, 2011. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite. Oct;57(2):418-20.

⁴ Hernandez LM et al. The effects of consuming a pistachio snack versus a refined carbohydrate snack on blood lipids, blood glucose, body weight, and body composition in young healthy adults. FASEB J. 2012;26:1b396.





开心果与心脏健康

开心果的营养益处只需一个小小的包装就可展现无遗。一盎司的开心果（大约49粒）富含多种维生素，矿物质和其他营养物质，对身体健康有多种好处。1盎司开心果富含160卡路里的热量，而且还提供：



食用纤维（3克）比半杯
西兰花还要多



合理脂肪 - 7克单一不饱和脂肪和4
克对心脏的有益多元不饱和脂肪。



6克蛋白质 - 相当于一
盎司大豆的数量



维生素B6



富含的钾如半只
大香蕉的含量

不超过2克的饱和脂酸

没有胆固醇

磷

铜

硫胺

没有反式脂肪

锰

最近的研究发现 - 植物甾醇，可有与心脏健康有关1



www.AmericanPistachios.cn

LVN CN 3/6 012016



开心果与心脏健康

科研文献表明食用开心果有助于减低胆固醇和血压，包括易发糖尿病的人群。研究表明开心果比其他坚果的益处更大是因为开心果富含蛋白质，纤维，和低脂肪。在所有坚果中开心果的植物甾醇含量也是最高的。研究人员认为这些成分可能会通过以下途径降低血胆固醇：

- 1) 在消化过程中在肠道内降低胆固醇的吸收
- 2) 减少身体生产的胆固醇含量¹



相对于其他坚果，开心果含有低脂肪，低能量但高纤维含量（可溶的和非可溶的），钾、植物甾醇、生育酚、维他命K，叶黄素和类胡萝卜素。研究人员发现这些都有助于心脏健康和防治糖尿病²。

另外，美国食品药品监督管理局确认树生坚果，包括开心果，是对心脏健康有利的食品。科学证据显示但并未最后证明，在低饱和脂肪和低胆固醇的膳食中每天加上1.5盎司的坚果，比如开心果，可助于降低心脏疾病发作的风险³。

¹ Bullo M et al. Nutrition Attributes and Health Effects of Pistachio Nuts. Br J Nutr. 2015 Apr;113 Suppl 2:S79-93. doi: 10.1017/S0007114514003250.

² Hernandez-Alonso, P., et al. Effect of pistachio consumption on plasma lipoprotein subclasses in prediabetic subjects. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Apr;25(4):396-402.

³ U.S. Department of health and Human Services, U.S. Food and Drug Administration. (2009). Food labeling guide



美国开心果营养声明书

	每100克富含的营养	每28克（约49粒）富含的营养信息
能量	2429千焦/586千卡	680千焦/164千卡
脂肪	46克	13克
饱和物	5.6克	1.6克
单一不饱和化合物	25克	6.9克
多不饱和物	13克	3.7克
碳水化合物	17克	4.8克
糖	7.7克	2.2克
纤维	10克	2.9克
蛋白质	21克	5.9克
盐	1.1克	0.3克

维生素和矿物质	每一百克富含	每100克参考摄入的百分比
维生素E	2.2 毫克	18
维生素K	13 微克	18
硫胺	0.7 毫克	63
核黄素	0.23 毫克	17
维生素B6	1.1 毫克	80
叶酸	51 微克	26
钾	1010 毫克	50
磷	469 毫克	67
镁	109 毫克	29
铁	4 毫克	29
锌	2.3 毫克	23
铜	1.3 毫克	129
锰	1.2 毫克	62
硒	10 微克	18
铬	39 微克	98

一般成年人的参考摄入量（8400千焦/2000千卡）

数据来源：参考标准于美国国家农业博物馆的国家营养数据库。并发表在v.2.3.2.软件版本中的坚果、开心果、加盐烘烤部分。请参考<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>



www.AmericanPistachios.cn

LVN CN 6/6 012016