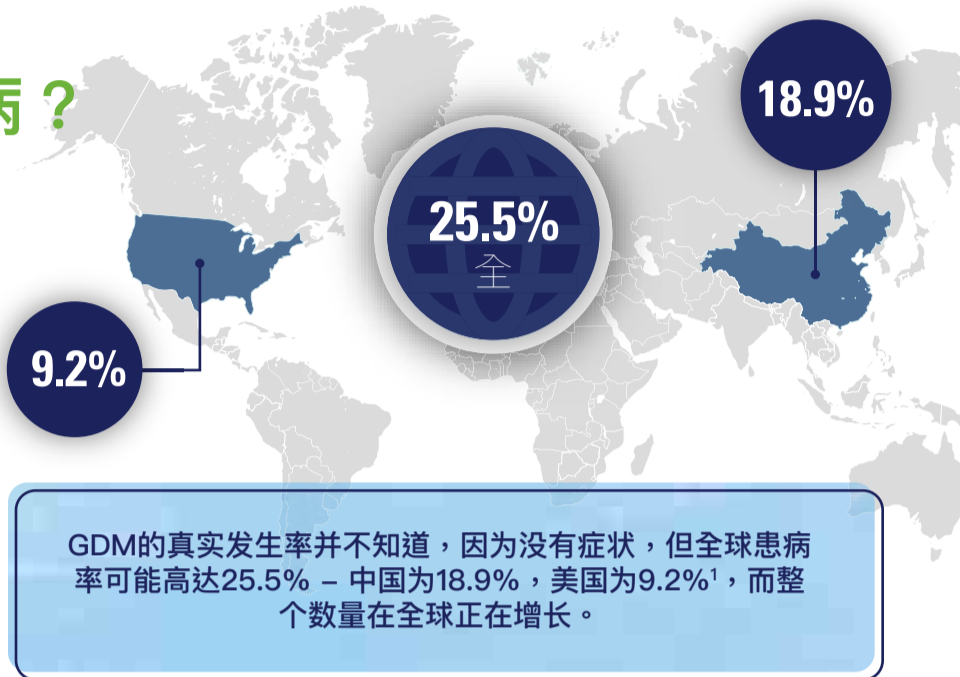


# 最近进行了一项研究，以了解1.5盎司一份大小的开心果是否能为妊娠期糖尿病妇女提供益处



## 什么是妊娠期糖尿病？

妊娠糖尿病（GDM）— 也称为“孕期糖尿病”— 是在怀孕期间产生发展的。和其他类型的糖尿病一样，GD影响细胞如何使用血糖（葡萄糖）。GDM会引起高血糖，可能影响妈妈和宝宝的健康。



## 开心果和孕妇

研究的目的是研究开心果对妊娠糖尿病孕妇的影响。调查人员想看到，如果42克（1.5份）开心果可以为妊娠糖尿病妇女带来好处。

## 研究如何进行

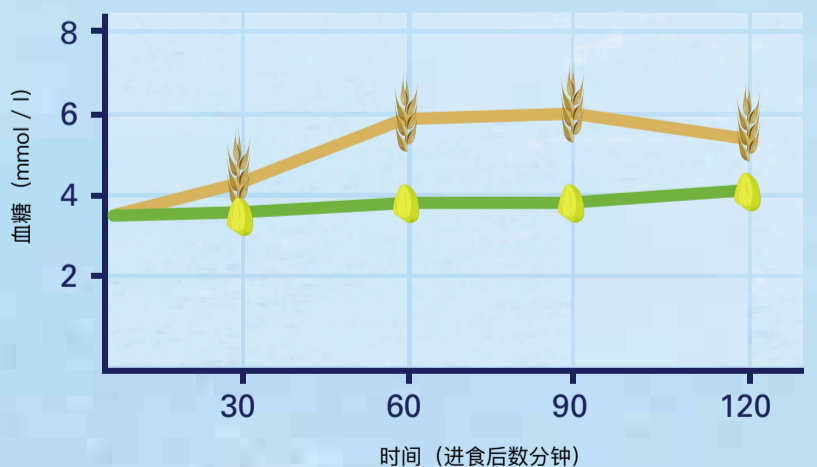
两组GDM孕妇在禁食过夜后，要么吃42克开心果，要么是100克全麦面包<sup>3</sup>（2片）。七天后，对两组孕妇进行比较

42克开心果对比 100克全麦面包



## 研究发现

吃了开心果后，这些妇女的血糖上升率显著低于吃全麦妇女的血糖水平。事实上，吃了开心果后血糖几乎不会高于基线水平。



吃开心果两小时后，血糖的总上升量远低于全麦面包。

要了解更多信息，请访问 [AmericanPistachios.cn](http://AmericanPistachios.cn)



1. <http://dx.doi.org/10.5888/pod11.130415>  
2. 42克=约1-1/2份。一份含量=约49颗果。  
3. 100克全麦面包=约两片