

# “开心果的营养和健康益处”

这项最新研究表明, 吃开心果有助于  
保持身材, 对身体健康大有帮助。  
来看看神奇的开心果!



## 保持身材

- 在日常饮食中吃开心果有利于**减重**、减脂和缩小腰围。
- 研究人员发现开心果血糖指数低, 与含有的蛋白质和纤维素可能有助于**减轻餐后饥饿感**, **调节血糖**。
- 无数的调查研究表明, 食用坚果与体重增加或者肥胖症的发生并没有关联。



### 血糖

研究显示, 开心果可能有助于糖尿病病人调节血糖。因为开心果本身血糖指数低, 只含少量的饱和脂肪, 纤维素和健康脂肪。



### 血压

开心果中的矿物质, 比如钾、镁、钙、铜和锰, 可能对**调节血压**有所帮助。



### 胆固醇

开心果当中的植物固醇可能有助于改进脂质分布 (**减少有害胆固醇, 增加有益胆固醇**)。



### 整体健康

研究显示, 经常吃坚果的人 (包括开心果), 倾向于**饮食结构更加均衡**。



### 心脏健康

开心果包含的酚类化合物, 相当于抗氧化剂的作用, **可能有助于保护心脏**。



### 骨质健康

开心果含有丰富的维他命, 包括维他命K, 和矿物质 (钾、镁、钙、铜和锰), **可能有助于预防骨质疏松**。



### 眼部健康

开心果上黄黄绿绿物质——叶黄素和玉米黄质**可能有助于防止增龄性黄斑退化 (视力减退)**。



### 植物营养素

开心果中蕴含叶黄素和玉米黄质是所有坚果中最多的, 比排名第二的坚果**还多出了13倍**。

这些植物营养素可能有助于减少某些癌症的发生几率。

数据来源:

开心果营养成分: 美国农业部国家营养数据库标准参考列表26 (2014年)。

开心果营养功能: M. Bulló, M. Juanola-Falgarona, P. Hernández-Alonso, J. Salas-Salvado 在2015年《英国营养学杂志》上发表的《开心果的营养和健康益处》

113, 879-893. Doi:10.1017/80007114514003250.



**AMERICAN**  
**PISTACHIO GROWERS**  
美国开心果种植者协会

# 瘦身的美国开心果



一些人仍然担心吃开心果会发胖，那就来一起看看科学研究是怎么描述美国开心果的吧！

## 瘦身的科学

研究人员最近发现通过食用开心果获取20%的卡路里可能不会增加体重，反而还可能会帮助控制血压。

### 瘦身研究报告...

研究人员对一组20岁左右的健康女性进行研究，要求她们将一定量的开心果加入到日常的饮食中——相当于日常所需的卡路里的1/5。



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。



以往的研究表明，手动剥开心果的果壳在不影响饱腹感的同时，还可以帮助你有效地控制食量。<sup>2</sup>

另外，美国农业部（USDA）也支持研究得出的数据，开心果的卡路里含量远比我们过去认知的少很多。<sup>3</sup>



最新研究发现，体重超标的人群食用开心果也同样能获得益处——他们不但减少了体重，他们的甘油三酯水平（血脂）也得到了改善<sup>4</sup>



## 心脏健康与瘦身

最新研究还发现，对于II型糖尿病患者，食用开心果有助于促进心脏健康！

在这项研究中，相比没用食用开心果的糖尿病患者，食用过开心果的糖尿病患者在心血管健康方面得到了一定的改善。<sup>5</sup>

对于II型糖尿病患者来说，这是非常重要的研究成果，因为心脏病是导致他们发病和死亡的主要原因。

## 比其他坚果更瘦身

### 开心果

是卡路里含量最少的坚果之一，每一盎司

只有 160

卡路里，相当于



颗开心果。

但是你可知道，纤维和蛋白质

是非常强大的组合，给你带来更持久的饱腹感和愉悦感？

我们把开心果与其他常见的坚果比较，看看其优势所在。以下从多个方面比较美国开心果和其他坚果。<sup>6</sup>

	开心果 (加盐烘烤)	腰果 (加盐烘烤)	杏仁 (加盐烘烤)	碧根果 (加盐烘烤)	巴西果 (未烘烤)	夏威夷果 (加盐烘烤)	胡桃 (加盐烘烤)	榛子 (无盐烘烤)
一盎司 (28.35g)	开心果	腰果	杏仁	碧根果	巴西果	夏威夷果	胡桃	榛子
一盎司果仁颗粒数	49	17	23	10	7	11	7	20
卡路里 (kcal)	160	160	160	196	186	204	185	178
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)	13	13.1	14.0	20.4	16.1	21.6	18.5	17.2
饱和脂肪 (g)	1.5	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

想要了解更多有关开心果和体重控制信息，请访问 [www.americanpistachios.org](http://www.americanpistachios.org)

参考：

- Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. 开心果对年轻、健康女性在身体构成和血脂的影响。 FASEB J. 2014.
- Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. 开心果壳作为视觉提示对减少热量摄入的影响。 2011;57(2):418-20.
- David J. Baer, Sarah K. Gebauer and Janet A. Novotny Measured energy value of pistachios in the human diet. British Journal of Nutrition, Available on CJO 2011 doi:10.1017/S0007114511002649.
- Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. 通过对参与为期12周的减肥计划的肥胖者进行各种碳水化合物零食和开心果的比较，发现开心果可以降低血脂和体重。 美国营养学会会刊。 2010;29(3):198-203.
- West SG, Sauder KA, McCrea CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. 日常摄入开心果对II型糖尿病患者可以减少心血管风险系数。 FASEB J. 2014.
- 美国农业部，农业研究局，USDA营养数据实验室。 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.