

“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

开心果上黄黄绿绿的物质——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

AmericanPistachios.cn

BJN INFO USA 092015