

更多原因 让你爱上 美国开心果

开心果富含蛋白质、有益的脂肪、纤维和其他人体所需的重要营养素。目前研究强调开心果主要的健康和营养属性。¹



饮食 质量

饮食质量:

- ✓ 食用开心果的人普遍的饮食质量更高，并摄取更多的纤维、维生素和矿物质
- ✓ 开心果富含能有益健康的植物化合物，如酚类化合物、类胡萝卜素和植物固醇
- ✓ 开心果的蛋白质（和精氨酸）来自植物源，脂肪和碳水化合物含量比大部分坚果要低

体重 控制

体重控制:

- ✓ 开心果所含的卡路里比原来估计的少5%
- ✓ 研究显示食用开心果不但与体重增加和肥胖症无关，更与减小腰围相关
- ✓ 多份研究显示食用带壳开心果（与去壳的相比）有助减少卡路里摄入，这是因为空壳所带来的视觉提示

心脏 健康

心脏健康:

- ✓ 最近研究表明开心果中的某些营养素能降低低密度脂蛋白、血压、氧化应激与炎症，并改善内皮功能，从而帮助你支持心脏健康

血糖 控制

血糖控制:

- ✓ 开心果高纤维、健康的脂肪和有益健康的化合物能帮助维持健康的血糖水平
- ✓ 开心果的碳水化合物含量低，饭后不会大量提升血糖水平（低升糖指数）
- ✓ 把开心果加到高血糖的食物中，如土豆或意大利面，能帮助降低升糖反应
- ✓ 以开心果替代高碳水化合物的食物能逐渐帮助改善血糖控制

¹ <http://www.AmericanPistachios.org/nutrition-and-health>