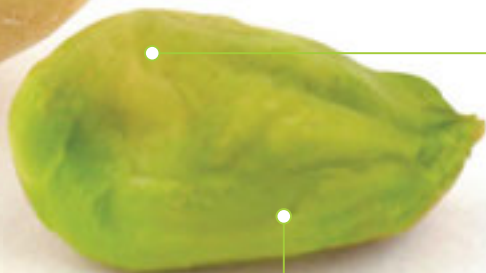


美国

开心果 & 糖尿病



新的研究表明将开心果作为均衡饮食的一部分将有助于减少罹患2型糖尿病的风险¹

此项发表在美国糖尿病协会的科学期刊《Diabetes Care》上的研究表明开心果有助于降低血糖和胰岛素水平，为前期糖尿病患者促进更健康的代谢谱。

接受这项研究的有54位患有前期糖尿病的成年人，他们被分成两组。

第一组



每天食用2盎司开心果

- 降低了空腹血糖、胰岛素水平和荷尔蒙指数
- 炎症迹象在开心果饮食组中显示有所减少



第二组



第二组用橄榄油和其他脂肪替代开心果

空腹血糖、胰岛素水平和荷尔蒙指数没有变化

炎症迹象没有变化

蛋白质
+
健康的
脂肪
+
纤维

美国开心果
所含的营养素
对减少血糖可能
有帮助

- 随机交叉对照临床研究
- 每组试验周期分别为四个月，中间有2周的洗脱期
- 两种饮食方式所含的蛋白质、膳食纤维和脂肪酸构成相接近。
- 两组饮食都没有导致体重的增加

这个新的研究和其他越来越多的证据显示食用开心果对于血糖和胰岛素敏感性的益处。

最近在欧洲临床营养学杂志发布的研究显示：将开心果当零食吃的人餐后的血糖水平更低。实际上，将开心果加到不同的碳水化合物中，比如米饭和意大利面中，可以减少食物中相对血糖的反应。²

此外，这个目前最大的对于坚果和糖尿病的随机临床研究显示，替代碳水化合物，持续3个月每天吃大约2盎司坚果，有可能会改善2型糖尿病患者长期的血糖控制和低密度脂蛋白胆固醇。³

关于更多开心果营养相关信息，请访问 americanpistachios.cn/nutrition-and-health

¹Hernández-Alonso, P., et al. Diabetes Care 2014; 37:1-8.

²Kendall CWC, et al. Eur J Clin Nutr. 2011;65(6):696-702.

³Jenkins DJA, et al. Diabetes Care. 2011. Aug;34(8):1706-1711