

开心果 与心脏病



2010美国人膳食指南建议将坚果，如开心果，作为健康饮食中的一部分，他们是富含营养的食物。该指南也提到，开心果富含蛋白质，能增强营养吸收并有益健康。具体来说，“有证据表明日常饮食含有充足的营养及所需的卡路里时，将花生及特定的树坚果（比如核桃，杏仁及开心果）作为饮食的一部分能降低患心脏疾病的风险。” P. 38⁴

2013年2月，发表于新英格兰医学杂志上的一项意义重大的PREDIMED研究表明，搭配坚果，如开心果的地中海饮食能有效减少心脏问题。这一临床研究包含了7,400名对象，这些对象都采用地中海饮食，他们或者额外每日食用1盎司坚果或每周食用一升橄榄油。研究表明，这些对象罹患心脏有关的疾病风险降低了30%。重要的是，这一降低风险的作用与他汀类药物的作用一样，该药物能降低胆固醇。⁵

除了能降低总的及低密度脂蛋白胆固醇外，开心果也可降低患心脏疾病的风险。多项研究了解了食用开心果对多种患心血管疾病的风险因素的影响。6-14 这些研究建议，每日食用开心果（1-3盎司或卡路里的10%-20%）可从以下五方面降低患心脏病的风险：

- 1) 降低总胆固醇，低密度脂蛋白胆固醇及非高密度脂蛋白胆固醇
- 2) 增加血液中的抗氧化剂，减少氧化的低密度脂蛋白
- 3) 降低小密度低密度脂蛋白，提高血液中的植物甾醇水平
- 4) 提供有益的抗炎特性
- 5) 通过降低血压、心率和周围血管反应来减轻急性压力

“科学证据建议（非证实）每日食用1.5盎司坚果，如开心果，作为低饱和脂肪及低胆固醇饮食的一部分可降低患心脏病的风险。”

美国食品和药物管理局
合格健康声明，2003年7月
<http://www.fda.gov>

采用地中海饮食且每日食用1盎司坚果或每周食用1升橄榄油的对象患心脏病相关的症状减少了30%。这一降低风险的作用与他汀类药物的作用一样，该药物能降低胆固醇。

PREDIMED 研究，Estruch R等。New Engl J Med. 2013年4月4日；368(14):1279-1290.

2010年，内科医学档案发表了一份25项研究的汇总分析。该分析建议食用坚果，如开心果，能降低总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）。这进一步肯定了经常食用坚果能降低患冠心病风险的证据。¹⁸

另外两项PREDIMED研究发布于公共科学图书馆在线期刊和生物医学中心上，他们显示了试验初期的横截面数据。两项研究都对7,216名受试者进行了评估，并对他们食用坚果的频率和数量之间的关系进行了评估。那些每周食用三份以上坚果，包括开心果，的对象患死亡的风险减少了39%。值得注意的是，研究人员也发现罹患癌症及心血管死亡的风险也同样减少了。第二项横断面分析显示那些每周食用三份以上坚果，包括开心果，的对象具有较低的肥胖发生率，包括腹部肥胖，代谢综合征及糖尿病。^{16 17}

²² Kennedy-Hagan K 等。开心果壳从视觉上来说对降低卡路里摄入量的作用。Appetite. 2011;57:418-420.

²³ Honselman CS等。带壳开心果与去壳开心果对降低卡路里摄入的比较。Appetite. 2011;57:414-417.

²⁴ Li Z等。在为期12周的减肥计划中，与精制碳水化合物零食相比，开心果能降低甘油三酯和体重。J Am Coll Nutr. 2010;29(3):198-203.

²⁵ O'Neil CE等。在美国儿童和成人中，经常食用坚果与改善营养摄入和健康风险标志有关：全国健康与营养调查 1999-2004。Nutr Res. 2012;32:185-194.

²⁶ O'Neil CE等。在美国成年人中，食用坚果与心血管疾病和代谢综合征的健康风险因素降低有关：NHANES 1999-2004。J Am Coll Nutr. 2011;30(6):502-510.

²⁷ Bes-Rastrollo M. 等。对女性坚果摄入量、长期体重变化和肥胖风险的前瞻性研究。Am J Clin Nutr. 2009;89:1913-1919.

²⁸ Kendall CWC 等。单独食用开心果或高碳水化合物食物一起食用对餐后血糖的影响。Eur J Clin Nutr. 2011;65(6):696-702.

²⁹ Sauder KA等。开心果对2型糖尿病患者血脂、脂蛋白、糖代谢和胰岛素敏感性的影响。FASEB J. 2013;27:A2313,368.4.

³⁰ Jenkins DJA等。坚果作为糖尿病饮食中碳水化合物的替代品。糖尿病护理 2011年8月；34(8):1706-1711.

³¹ Li TY 等。在患有2型糖尿病的女性中，经常食用坚果可降低患心血管疾病的风险。J Nutr. 2009;139:1333-1338.