

# 美国 开心果

健身爱好者  
和运动员运动后的每日  
零食贴士

不论您是一名业余健身爱好者或是一名运动员，您知道吃进体内的食物会影响您运动后的恢复能力。但是您是否知道有一个强大的恢复工具一个硬壳里的绿色小坚果正等着您，它就是开心果。



## 开心果的能量元素

一个理想的运动后零食应该是美味的、便携的，并能满足您的饥饿，为您的身体提供能量和补充重要的营养。开心果就是这样一个重要的维生素、矿物质和营养的完美能量组合体，帮助和支持您活跃的生活方式。

活跃生活方式的理想零食。



**镁**  
支持健康的神经功能

**蛋白质**  
有助于增强肌肉

**铜**  
有助于保持肌肤健康

**磷**  
有助于骨骼健康

**维生素A**  
支持视力健康

**铁**  
有助于给您的身体供氧

**维生素B**  
给您能量

**锰**  
有助于关节健康和伤口愈合



AMERICAN QUALITY  
**PISTACHIOS**<sup>®</sup>  
California Grown  
美国品质·产自加州  
AmericanPistachios.cn

# 运动员营养提示



南加州大学田径和阿纳海姆天使棒球运动营养师  
BECCI TWOMBLEY (研究工程师)



虽然充足的水分和均衡的碳水化合物的摄入是运动后的重要营养素，但一些关键营养素往往被运动者和运动员忽视。无论您是刚刚离开健身房或者需要一个以蛋白质为基础的零食来维持休息日的精力，这里有一些有用的提示和零食的想法要记住。

## 1

### 不要吝惜蛋白质：

研究表明，在每次高强度的运动后摄入6克蛋白质有助于肌肉恢复<sup>1</sup>，开心果恰恰是一个很理想的运动后蛋白质补充源。营养与健康饮食学术机构建议在运动结束后的15到20分钟蛋白质和碳水化合物的混合补充是对肌肉的最佳修复和恢复，并补充肌肉糖原储备<sup>2</sup>。

## 2

### 添加抗氧化剂：

体育运动是健康生活的重要组成部分，但有时候也会由于氧化应激和炎症而造成肌肉损伤和肌肉疼痛。这会导致肌肉活动下降和延迟恢复。虽然需要进一步的研究来证实这一结果，但越来越多的证据表明抗氧化剂有助于肌肉恢复<sup>3</sup>。开心果是抗氧化剂叶黄素、β-胡萝卜素和γ-生育酚的天然来源，实验室研究表明开心果具有很强的抗氧化能力<sup>4</sup>。

## 3

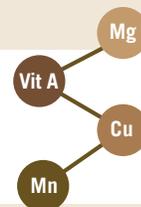
### 注意食用量：

现在人们已经认识到吃开心果的好处，但合理的食用量是一盎司或49粒带壳果仁——比任何其他坚果的摄入量都要多！虽然这些绿色的果仁是热量密集的食物，但研究表明，吃开心果的人体重不会超过不吃开心果的人<sup>5</sup>。开心果不仅需要更长的时间才能打开，它们也很顶饱，让您的饱腹感更持久。

## 4

### 关注大局：

开心果不仅含有卡路里和蛋白质，它们还富含难以获得的营养，如镁、维生素A和其他具有保健作用的植物化学物质。开心果也是铜和锰的良好来源。事实上，研究表明，开心果食用者的饮食往往具有更高的营养品质<sup>4</sup>。



## 5

### 补钾：

在剧烈运动中，身体因出汗而流失钾。钾是一种重要的电解质，在神经功能和肌肉控制等正常身体功能中起着重要作用。当钾在运动中流失时，会导致肌肉无力<sup>6</sup>。运动后摄入含钾食物和水，以帮助补充这种重要的矿物质<sup>6</sup>。开心果是钾的来源，一盎司的开心果含有相当于一个大香蕉一半的含钾量。

## 能量饮食计划

了解一下下面这些既爽口又富有营养元素的零食，以帮助您的运动和健身计划。

### 休息日

随身携带开心果，避免接触不健康的零食。尝试每3个小时吃一次含蛋白质的零食，以帮助保持能量水平并抑制食欲：

- 开心果加酸奶、谷类食品、沙拉或冰沙
- 希腊酸奶和浆果
- 切片火鸡和蔬菜或全麦饼干

### 运动后

开心果中的蛋白质和脂肪有助于控制饥饿。每一盎司开心果还能提供285毫克钾，相当于一个大香蕉的一半的含钾量。运动后，请记住摄入碳水化合物来补充肌肉糖原的储备。以下是一些运动后的均衡零食例子：

- 鹰嘴豆泥和全麦饼干
- 干果和开心果
- 苹果酱和1盎司奶酪
- 煮熟的鸡蛋和100%全麦面包

<sup>1</sup>引用自 Lewis PB et al., Clin Sports Med 2012;31:255-262

<sup>2</sup>引用自 Mohr CR. Timing Your Nutrition. Academy of Nutrition and Dietetics (2012). <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442463964>

<sup>3</sup>引用自 Sousa M, et al. Int J Food Science Nutr. 2014; 65(2): 151-163

<sup>4</sup>引用自 O'Neil CE, et al. Out-of-hand nut consumption is associated with improved nutrient intake and health risk markers in US children and adults: National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. Nutr Res. 2012;32:185-194.

<sup>5</sup>引用自 Flores-Mateo G, et al. Am J Clin Nutr. 2013;97:1346-1355.

<sup>6</sup>引用自 <http://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/715/electrolytes-understanding-replacement-options/>

如您想了解更多关于开心果的健康益处，请登陆 [AmericanPistachios.cn](http://AmericanPistachios.cn) 了解详情。