

美国开心果 「超级食品」 适合办公室人士

三项近期的研究都为
开心果爱好者带来更多
进食开心果的理由



上午10时 下午2时
零食时间
是时候享受健康的
开心果小吃

在午餐前保持集中力

一项针对1,000名不吃早餐的美国办公室工作人士在上午9时至11时间进食42克开心果的全国调查。

92%的办公室工作人士表示进食开心果小吃有助于提高他们的集中力，同时90%的人说开心果比他们平常的零食更健康。



开心果或可改善大脑功能

一项罗马林达大学进行的研究测量了人们在进食不同坚果后的脑电波，显示进食开心果产生最强烈的伽玛脑波反应。伽玛脑波对提高认知处理、信息保存、学习与感知等能力十分关键。¹ 这项研究表明坚果，开心果对您的脑部和身体的其他部位同样有益。²



维持细腰及增加营养的日常小吃

一项针对法国健康女性的研究，让女性分别进食了开心果或受欢迎的法国芝士饼干。她们持续进食了这些零食四星期，并在实验开始和结束时接受了人体测量。两组女性的体重都没有明显改变，但饼干组在体脂上有轻微的增长，而开心果组在四周后有腰围缩减的趋势。开心果组同时亦摄得更多对女性和男性都十分重要的营养素，如硫胺、维生素B6、铜和钾。³

蛋白质饼干组在体脂上有轻微的增长，而开心果组在四周后有腰围缩减的趋势。



登录AmericanPistachios.cn 以了解更多信息。

¹ Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News <https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies>

² Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017

³ Effects of a Daily Pistachio (Pistacia vera) Afternoon Gouter on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journées Francophones de Nutrition, Paris, December 14, 2017

