

墨专家称吃开心果有助稳定血糖

墨西哥饮食专家最近指出，开心果含有大量纤维，适量食用开心果有助稳定血糖。专家建议糖尿病患者用开心果取代甜食和沙拉。

据当地媒体报道，墨西哥饮食专家乔治娜·戈麦斯说，将开心果的果仁和薄薄的内果皮一起食用有助于调节血液中的葡萄糖含量。开心果所含的纤维在人体肠道内可以延缓糖分进入血液，从而避免血液中葡萄糖浓度过高威胁人体健康。而对于糖尿病患者来说，适量食用开心果有助防控并发症。

戈麦斯建议墨西哥人在午餐和下午茶点中添加开心果。她还说，将水果与开心果一起食用能够延缓人体对水果所含糖分的吸收，从而避免血液中葡萄糖浓度过高。另外，在日常饮食中，用开心果含有的植物脂肪替代动物脂肪，还可以预防心血管疾病。

墨西哥糖尿病联合会的一项最新研究结果显示，在日常饮食中，适量食用开心果会对11%的成年糖尿病患者和36%的青少年糖尿病患者（10岁至17岁）产生有益的效果。

《科学时报》（2009-12-28 A3 国际）

[打印](#) [发E-mail给:](#) [go](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2009-12-28 23:27:57 匿名 IP:123.113.106.*

什么东西多了不好卖，就宣传什么东西有某某奇效忽悠人！千万别上当！你有千言万语，我有一定之规。这才是永恒的真理！

[\[回复\]](#)

2009-12-28 14:18:07 匿名 IP:58.213.113.*

但是开心果好贵

[\[回复\]](#)

查看所有评论

读后感言:

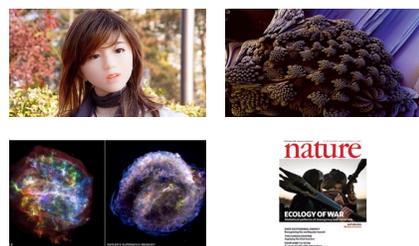
验证码:

相关新闻

相关论文

- 1 研究称常喝咖啡或茶可降低患II型糖尿病风险
- 2 研究发现基因PPKFB3在糖尿病发展中发挥重要作用
- 3 世界糖尿病日：广西中医一附院举行“义诊宣传活动”
- 4 瑞典研究称：孕妇多吃蔬菜可降低孩子患I型糖尿病风险
- 5 NEJM：英研究者提出糖尿病常规治疗优化方案
- 6 PNAS：从患者身上提取细胞探寻I型糖尿病机理
- 7 科学家研究用基因改造益生菌治疗糖尿病
- 8 糖尿病新药瑞格列汀在美进入一期临床研究

图片新闻



[>>更多](#)

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 美一名科学家造假十年被揭穿
- 2 国际期刊一次性撤销中国科学家70篇论文
- 3 教育部公示09年中东部地区申报设置高校名单
- 4 季羨林旧居窃案告破 两嫌犯均与原秘书有关
- 5 井冈山大学校领导回应学校70篇论文被撤事件
- 6 《科学家》盘点09年影响生命科学五大人物
- 7 《科学》杂志预测2010年科研热点
- 8 2009年度中国高等学校十大科技进展评选揭晓
- 9 “帮北大看看风水吧” 北大风水课纪实
- 10 教育部公示2009年度候选创新团队项目

[更多>>](#)

编辑部推荐博文

- 绩效考核的误区和“辛历程”
- 我的物理 我的大学 (17)
- 十年回首话HIFU(高强度聚焦超声)
- 孤独哉？不孤也
- 虎年说虎事（三）
- 我喜欢的书

[更多>>](#)

论坛推荐

- 寄语2010，本站新增许愿墙
- 2009岁末大盘点（有奖）
- 参考文献英文刊名的缩写规则
- 《科学美国人》2010最新一期（英文原版）
- Wiley-Blackwell期刊全文数据库培训讲座PPT下载
- Web of Science与SCI论文写作

