

2011年公卫助理：开心果有助稳定血糖 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655852.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655852.htm) 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。相关推荐：

#0000ff>公卫基础理论：流行性斑疹伤寒典型表现

#0000ff>2011公卫理论考点：茶水煮米饭能防癌 #0000ff>公卫考点：机体免疫系统的组成及其功能 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)