

想縮小腹 每天吃一把堅果

CNA 中央通訊社
THE CENTRAL NEWS AGENCY

中央社—2011 年 11 月 4 日

肥胖對於許多現代人而言是場夢魘，大部分的人想減肥卻又不得其道，最近一項研究顯示，每天吃一把堅果類食物，有助於縮小腹等肥胖問題，或許是怕胖又嘴饞者的一大福音。

英國「每日郵報」(Daily Mail) 報導，西班牙巴塞隆納大學研究團隊發表研究報告表示，吃核桃或杏仁果等堅果類食物，會使心情舒暢，還會促進分泌有「幸福荷爾蒙」之稱的血清素，並降低食慾。

根據研究結果，一天吃 1 盎司 (約 28.35 公克) 的未去皮杏仁果等堅果，有益身體健康。尤其堅果除了能促進分泌血清素之外，還富含良性脂肪和抗氧化劑，對於腹部脂肪堆積者、糖尿病或心臟病患者都是有益的。

研究團隊表示，這次的研究首度證實攝取堅果會影響血清素的增加，研究也有助於治療憂鬱症、情緒不安或恐慌等病症。

