
坚果有益机体健康 吃货们 还不赶紧来一把坚果？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1193.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年7月18日讯，科学家们通过研究发现，多吃坚果有利于机体多方面健康，比如减肥、有益心脏健康、改善血压等，相关的研究报告，分享给大家!吃货们，赶紧抓起一把坚果吃起来!

【1】多吃坚果能明显增强男性的精子质量

新闻阅读：Nuts may boost male fertility：study

最近，来自西班牙依维尔基里大学(Rovira i Virgili University)的研究人员通过研究发现，吃坚果能明显增强年轻人的精子健康和数量;这一研究发现支持了长期食用坚果对精子质量能带来有益作用这一结果。研究人员强调，所有的研究对象都是健康且有明显生育能力的男性。

当然了，坚果对男性生育能力的潜在益处还有待于进一步深入研究;这项研究中，研究人员招募了119名年龄在18-35岁的男性进行研究，并将这些研究对象分为两组，其中一组研究对象除了进行他们自身的西式饮食之外，每天还摄入60克杏仁、榛子和核桃，而第二组研究对象则不摄入坚果。

【2】Int J Epidemiol：肉类中的蛋白对心脏健康有害 而来自坚果和种子中的蛋白则对心脏有益

doi：10.1093/ije/dyy030

近日，一项刊登在国际杂志International Journal of Epidemiology上题为Patterns of plant and animal protein intake are strongly associated with cardiovascular mortality：The Adventist Health Study-2 cohort的研究报告中，来自美国和法国的研究人员通过研究发现，肉类蛋白质或会明显增加人们心脏病的发病率，而来自坚果和种子中的蛋白质则对人类心脏健康非常有益。

文章中，研究者发现，摄入大量肉类蛋白质的人群患心血管疾病(CVD)的风险会增加60%，而大量摄入来自种子和坚果中蛋白质的人群则患心血管疾病的风险会降低40%。这项研究中，研究人员对超过8.1万名参与者进行研究，他们对动物蛋白质的来源以及动物脂肪与人类机体的健康进行了深入研究分析。

【3】坚果可以神奇的提高癌症生存率，成为癌症治疗的加分项

饮食一直是抗癌过程的加分项，好的饮食习惯对于很多疾病都起到积极的作用。来自耶鲁癌症中心的一项新的研究显示，III期结肠癌患者经常吃坚果比没有食用坚果的患者癌症复发和死亡风险

显着降低。研究结果今天发表在《临床肿瘤学》杂志上。

这项研究对826名经过手术和化疗治疗的结肠癌患者进行了为期6.5年的追踪调查，结果显示，每周至少食用两盎司坚果的人，无病生存率提高了42%，总生存率提高了57%。

研究人员表示：该队列的进一步分析显示，食用坚果的参与者无病生存显着增加，坚果包括杏仁、核桃、榛子、腰果、核桃等等。相反，花生实际上是豆类食物中的一种。这些结果都符合其他一些观察性研究表明，一系列的健康行为，包括增加体力活动，保持健康的体重，糖和甜饮料的摄入量较低都可以提高结肠癌的生存率。

【4】 Eur J Nutr：研究表明吃坚果可以减少体重增加!

doi：10.1007/s00394-017-1513-0

发表在European Journal of Nutrition上的一项研究发现，在饮食中包含更多坚果的人更有可能减少体重增加并降低超重和肥胖的风险。来自洛马琳达大学公共卫生学院(LLUSPH)和国际癌症研究机构(IARC)的研究人员评估了373,000多人的饮食和生活方式数据后，发现了这项结果。研究对象年龄为25岁至70岁，来自10个欧洲国家。

LLUSPH营养、生活方式和疾病预防中心主任，高级研究员Joan Sabat é 说，很多人基于过去的认知，认为坚果是一种高能量密度、高脂肪的食物，它并不能成为减肥人士的好选择。然而，这项研究结果否定了这一猜想。

在这项历时五年的研究中，Sabat é 和法国里昂IARC总部的营养方法学和生物统计学小组营养流行病学、初级研究员Heinz Freisling博士发现，在研究期间，受试者们平均增加了2.1kg体重。而摄入最多坚果的人群不仅比那些不吃坚果的同伴体重增加更少，超重和肥胖的风险还低5%。

【5】坚果真的有利于健康吗?要看你怎么吃

坚持吃坚果是很明智的，但是要注意摄入量。是的，坚果是一种非常健康的零食，每咬一口都能摄取到多种营养成分。

坚果中富含对心脏有益的单不饱和、多不饱和脂肪，它们可以降低体内低密度脂蛋白或称坏的胆固醇的含量;此外，坚果中还含有可以降低血脂的植物固醇以及植物纤维、蛋白质、叶酸、维生素E、钾、镁等微量元素。

不同于其他坚果，核桃作为坚果之王，含有大量的Omega-3脂肪酸，对人体的皮肤健康能起到重要作用。此外，美国化学学会的一项研究发现，与其他坚果相比，核桃中的抗氧化剂含量也最高。

因为富含脂肪，坚果也是高热量食物，一小把坚果就能提供很多热量。但是脂肪跟蛋白质一样，在提供饱腹感的同时可以减缓血糖的上升。它们可以防止摄入过多的糖类以及其他富含碳水化合物的食物。事实上，研究显示坚果可能有助于控制食欲，从而避免增重甚至促进减肥。

【6】吃货们终于可以名正言顺地吃坚果了!因为它可以这样抗癌!

doi : 10.1002/mc.22606

近日，来自德国耶拿大学的营养学家为那些喜欢吃坚果的吃货们带来了好消息，他们发现坚果可以抑制癌细胞生长。长期以来我们都知道坚果中充满对心血管系统有益的物质，或者可以防止超重或糖尿病的物质。Wiebke Schlörmann博士说道，也有一些研究表明坚果具有抗结直肠癌的效应，但是其中的具体机制并不清楚。Schlörmann博士和她来自耶拿大学营养毒理学系的同事一起给出了这个问题的答案。在一项最近发表在《Molecular Carcinogenesis》上的文章中，他们展示的研究结果揭示了这种保护效应的分子机制。

根据这项研究，坚果由于可以激活机体清除活性氧的防御功能，因此对机体有保护作用，这些活性氧由紫外照射、各种化学或者食物代谢物质产生，可以引起诸如DNA损伤等，从而造成癌症的发生发展。机体具有一系列让活性氧物质失活的保护机制。Schlörmann博士解释道。他们的研究表明坚果中含有的物质可以刺激这些防御机制。

【7】J Nutri：多吃核桃能增加肠道微生物组的功能 或能明显改善机体健康

doi : 10.1093/jn/nxy004

富含坚果(比如核桃)的饮食在机体健康中扮演着关键角色，而且其能有效降低人们患结直肠癌的风险，近日，一项刊登在国际杂志Journal of Nutrition上的研究报告中，来自伊利诺伊大学的研究人员通过研究阐明了核桃对机体肠道微生物组的影响。

核桃是一种富含膳食纤维的食物，如今科学家们非常感兴趣研究其对肠道微生物组和机体健康的影响，膳食纤维是肠道菌群的食物来源，其能帮助肠道菌群维持正常功能，比如破碎复杂的食物、为机体提供营养或者帮助机体抵御疾病等。水果、蔬菜、全谷类、坚果和豆类是膳食纤维的重要植物来源，摄入上述多种食物能够促进肠道菌群的多样性，从而维持机体健康。

这项研究中，研究人员发现，摄入核桃不仅能够影响肠道菌群和微生物衍生的次级胆汁酸的水平，还能够降低成年人机体有害胆固醇的水平;此外，核桃还对机体心血管系统、代谢系统和胃肠道健康都非常重要。研究者Hannah Holscher教授说道，当摄入核桃后，其会增加机体肠道中产生丁酸的肠道菌群的水平，丁酸是有益于结肠健康的代谢产物，因此核桃与肠道菌群之间的相互作用就能帮助机体产生更多有益的健康效应，如今研究人员开始加大力度研究肠道中微生物菌群对机体健康的重要性，从而以此为靶点来开发促进机体健康的多种方法。

【8】Heliyon Biol Reprod：每天吃75克核桃或能改善男性的精子质量

doi : 10.1016/j.heliyon.2017.e00250 doi : 10.1095/biolreprod.112.101634

近日，刊登在国际杂志Heliyon上的一项研究报告中，来自特拉华大学的研究人员通过研究发现，摄入富含核桃的饮食或许能够通过降低机体脂质的过氧化作用而改善精子的质量，脂质过氧化作用能够损伤精子细胞，这种细胞损伤形式会损伤精子的细胞膜，核桃主要由多不饱和脂肪酸(PUFAs)构成，一盎司核桃中含有13克的PUFAs。

研究人员发现，相比并不摄入核桃的小鼠而言，从核桃中摄入含有19.6%热量的饮食能够明显改善小鼠机体精子的质量和形态(相当于人类每天摄入2.5盎司的核桃);精子的运动和形态是评价精子质量的标准，同时也是男性生育力的预测指标，研究者Patricia A. Martin-DeLeon博士表示，让

我们非常高兴地是，我们发现吃核桃实际上真的可以改善精子质量，这似乎是通过降低精子细胞中脂质过氧化作用来实现的。后期研究人员还需要通过更为深入的研究来理解核桃中的营养物质到底是如何改善精子质量的。

【9】JAHA：开心果或可降低II型糖尿病患者的血压水平

doi：10.1161/JAHA.114.000873

近日，刊登在国际杂志Journal of the American Heart Association上的一篇研究论文中，来自宾州州立大学的研究人员通过研究表明，在II型糖尿病患者中，食用开心果有助于降低机体对每天压力的反应。

研究者Sheila G. West教授表示，对于成年糖尿病患者来讲，每天两把开心果可以帮助降低其在压力过程中的血管缩窄现象，而且还有助于改善其机体对心脏的神经控制；尽管干果都是高脂肪的，但是其中包含有益脂肪酸、纤维、钾及抗氧化物；对于高风险心脏疾病的糖尿病患者来讲，干果中含有对其心脏健康的重要组分。

这项研究中，研究人员对II型糖尿病得到很好控制的患者进行调查，研究开心果对其进行标准化压力任务反应的效应，患者的饮食中包含有相同数量的卡路里；经过两周标准的美式饮食后（即36%的脂肪含量和12%的饱和脂肪含量），参与者被随机进行一组饮食测试，在四周的饮食测试期间，参与者仅仅使用研究小组给予的食物。

【10】多吃坚果可能降低结肠癌患者复发、死亡的风险

每周食用至少2盎司坚果可显著降低III期结肠癌患者的癌症复发风险及一半以上的死亡风险。这项最新研究成果预计将于下月在芝加哥召开的美国临床肿瘤学会(ASCO)2017年会上公开发布。

根据美国癌症协会的数据显示，美国今年大约会出现95,520例结肠癌新增病例。对于癌细胞已扩散至邻近淋巴结或组织的III期结肠癌患者来说，其5年生存率大约是53%-89%。然而，这项最新研究表明，定期食用坚果可降低III期结肠癌治疗后的复发率，并可提高患者的生存率。

腰果、榛子、胡桃、杏仁、核桃都属于树坚果，已有大量研究证明其潜在的健康益处。在这项最新研究中，主要作者，来自波士顿达纳-法伯癌症研究所的Temidayo Fadelu博士及其同事开始着手研究通吃所有坚果或只吃树坚果是否有利于结肠癌患者

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发