


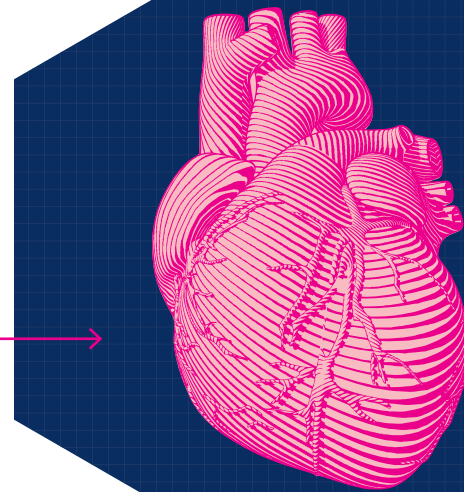
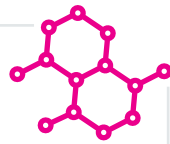
ピーナッツはどのように心臓に貢献しているのでしょうか

ピーナッツが心臓の健康にとっても良いことは何の秘密でもありませんが、それにはこのスーパーフードのどのような秘密が関わっているのでしょうか？それは、私たちはまだ毎日のサービングを楽しむことのすべての利点を発見していることが判明しました！


ピーナッツに含まれる主なオメガ-6脂肪酸はリノール酸です

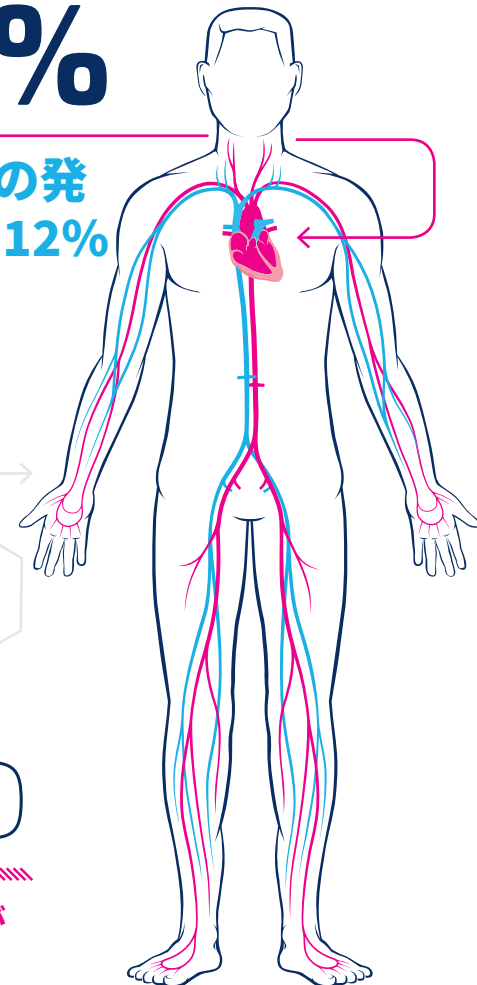
ピーナッツに含まれるオメガ-6のパワー

ピーナッツにはモノ不飽和脂肪やオメガ-6のような必須脂肪といった健康的な脂肪が含まれています。ピーナッツに含まれるオメガ-6は主にリノール酸です。アメリカ心臓協会のジャーナルは最近、研究を発表しました体内のリノール酸の高レベルを有する示されたいくつかのかなり印象的な数字に関連付けられていた:



12%

脳卒中の発
病率が12%
低減¹



オメガ6の効果は、科学が以前にピーナッツ、ピーナッツバターとピーナッツオイルで発見した利益の富に加えてあります。

2018 レビュー²は、定期的なナッツ消費量を見つけました:

冠動脈心疾患の
発病が15%下
がる

15%

2017年の調査では、通常のピーナッツ消費量に関連し、20万人の参加者を調べています。

22%

循環器疾患により死亡率が
22%下がる



心臓病による死亡率が下がる



血管が健康な状態で保たれる



高血圧及び高コレステロール
が下がる

ピーナッツは 心臓病の予防に 貢献します

ピーナッツ(約35)またはピーナッツバター(大さじ2)の1つのサービングは、深刻な栄養パンチをパック!



動脈を健康で柔軟性のある状態で保ちましょう

最大100,000マイルの動脈が全身に酸素と栄養素を運ぶので、柔軟で適切に動作するようにすることが重要です。それを怠ると硬くなってしまい、心臓発作や脳卒中の発生率が増加してしまいます。

ピーナッツを消費することで血管機能を正常に保たれることが認められています。⁴

19

種のビタミン及び鉱物質

これらの多くは心臓病と闘います。ビタミンE、葉酸、ナイアシン、マグネシウム、ビタミンB6、亜鉛、銅及びカリウム

生理活性物質

循環器疾患及び癌の発病率を下げ、コレステロールを下げ、炎症を抑え、血流を向上させることが知られています。

繊維

LDL コレステロールを下げ、心臓病の発病率を下げることに貢献できます。

健康的な脂肪

「悪玉」LDL コレステロールを減らして「善玉」HDL コレステロールを増やすことに貢献できます。

ピーナッツで貴方の❤️
に愛情を

「研究はピーナッツの健康上の利点の周りに蓄積し続けています。ピーナッツは栄養密度が高く、小さなサービングで健康上の利点を提供するので、スーパーフードと見なすことができます。」

Dr. Vasanti Malik,
Harvard University



ピーナッツやピーナッツバターによる驚くべき健康への貢献や、その他の情報については、弊社の **Facebook, Twitter (@ThePeanutInst), 及び Instagram (@peanutinstitute)** をフォローしてください。

出典: THE PEANUT INSTITUTE (PEANUT-INSTITUTE.COM)

出典:

1. Marklund M, Wu JHY, Imamura F, Del Gobbo LC, Fretts A, de Goede J, Shi P, Tintle N, Wennberg M, Aslibekyan S, Chen TA, de Oliveira Otto MC, Hirakawa Y, Eriksen HH, Kröger J, Laguzzi F, Lankinen M, Murphy RA, Prem K, Samieri C, Virtanen J, Wood AC, Wong K, Yang WS, Zhou X, Baylín A, Boer JMA, Brouwer IA, Campos H, Chaves PHM, Chien KL, de Faire U, Djoussé L, Eiriksdóttir G, El-Abbadi N, Forouhi NG, Gaziano JM, Geleijnse JM, Gigante G, Giles G, Guallar E, Gudnason V, Harris T, Harris WS, Helmer C, Hellénus ML, Hodge A, Hu FB, Jacques PF, Jansson JH, Kalsbeek A, Khaw KT, Koh WP, Laakso M, Leander K, Lin HJ, Lind L, Luben R, Luo J, McKnight B, Mursu J, Ninomiya T, Overvad K, Psaty BM, Rimm E, Schulze MB, Siscovick D, Skjelbo Nielsen M, Smith AV, Steffen BT, Steffen L, Sun Q, Sundström J, Tsai MY, Tunstall-Pedoe H, Uusitupa MJ, van Dam RM, Veenstra J, Verschuren WMM, Wareham N, Willett W, Woodward M, Yuan JM, Micha R, Lemaitre RN, Mozaffarian D, Riserus U. Biomarkers of Dietary Omega-6 Fatty Acids and Incident Cardiovascular Disease and Mortality: An Individual-Level Pooled Analysis of 30 Cohort Studies. *Circulation*. 2019 Apr 11; doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.118.038908. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 30971107.
2. Coates AM, Hill AM, Tan SY. Nuts and Cardiovascular Disease Prevention. *Curr Atheroscler Rep*. 2018 Aug 9;20(10):48. doi: 10.1007/s11883-018-0749-3. Review. PubMed PMID: 30094487.
3. Guasch-Ferré M, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *J Am Coll Cardiol*. 2017 Nov 14;70(20):2519-2532. doi: 10.1016/j.jacc.2017.09.035. PubMed PMID: 29145952; PubMed Central PMCID: PMC5762129.
4. Liu X, Hill AM, West SG, Gabauer RM, McCrea CE, Fleming JA, Kris-Etherton PM. Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men. *J Nutr*. 2017 May;147(5):835-840. doi: 10.3945/jn.116.246785. Epub 2017 Mar 29. PubMed PMID: 28356431; PubMed Central PMCID: PMC5404215.

