

健康のためのピーナッツ のパワー

ピーナッツが地球に良い方法についていくつかの重要なテイクアウトのために読んでください...
そしてあなたのために!

1 ピーナッツは惑星のために良い。

ピーナッツがいかに環境のためになるのか、いくつか挙げてみました:



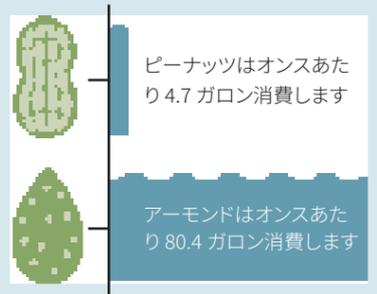
持続可能です。

ピーナッツは牛肉の20倍の土地を必要し、温室効果ガスの排出量を20倍減らす。



土壌を改善します。

ピーナッツは、成長のための重要な栄養素である窒素を土壌に戻し、他の作物はそれを枯渇させる。



環境に優しいです。

ピーナッツは収穫物の生産でほかのどの木の实より少量の水を必要とします。

2 ピーナッツは生理活性的なスーパーフードです。

生理活性物質は一般的な栄養サポートをはるかに超えた大きな健康上の利益をもたらすことができます。ピーナッツには次に挙げているような、強力な化合物を含みます:

アルギニン

循環を改善します。
血圧を下げます。
血管の柔軟性を保ちます。

レスベラトロール

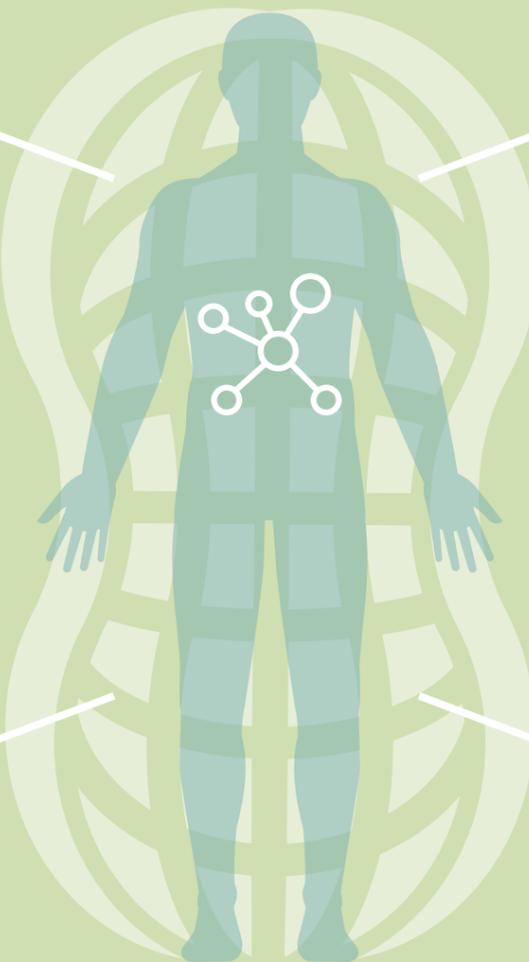
寿命を伸ばします
癌細胞の増殖を抑制します
炎症を低減します

植物ステロール

食事から採取されるコレステロールの吸収を抑制します

フラボノイド

心臓病又は脳卒中による死亡率を低減します



引用:

- "Sustainable Diets: What You Need to Know in 12 Charts." World Resources Institute. www.wri.org/blog/2016/04/sustainable-diets-what-you-need-know-12-charts.
- "Why You Should Eat Peanuts on Earth Day." Serious Eats. www.seriousseats.com/2010/04/print/why-you-should-eat-peanuts-on-earth-day.html.
- "U.S. Peanuts: A Global Leader in Sustainability Fact Sheet." U.S. Sustainability Alliance and American Peanut Council. www.peanutsusa.com/industry-research/sustainability.html.
- "Crop Comparison Water Footprint." National Peanut Board. <http://nationalpeanutboard.org/content/1126/images/Water-Footprint.jpg>.
- "Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. *Journal of Food Science and Technology*. January 2016, vol. 53, issue 1, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4711439.
- "Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men." *The Journal of Nutrition*. May 2017, vol. 147, issue 5, <https://academic.oup.com/jn/article/147/5/835/4584773>.
- "Richly Colored Foods Help the Heart." AARP. www.aarp.org/health/healthy-living/info-03-2012/flavonoid-foods-for-heart-health-discovery.html.