

ご存知ですか？

ピーナッツを食べることは単なるおやつではなく、中には多くのビタミン、ミネラル、タンパク質、抗酸化物質、繊維、カルシウム、脂肪酸が含まれており、心身の健康にとっても良い食品である事が証明されています。

・心疾患を予防する。

体内のアルギニンレベルを高め、心臓病予防などにも効果があります。また、マグネシウム、葉酸、繊維、ビタミンEのレベル増加にも良いと言われています。

ピーナッツの油 75%は一価不飽和脂肪酸であり、この油は心臓の問題を低下させるのに役に立ちます。

・コレステロールの上昇を防ぐ働きがある。

モノ不飽和脂肪酸は体内の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールの濃度を維持する効果があります。。 米国農務省の研究者は、ピーナッツにはブドウのほぼ 30 倍のレスベラトロールを含んでいる事を発見しました。

抗酸化物であるレスベラトロールはコレステロールの問題を予防する効果があります。

・脳の健康改善に実質的な効果がある。

記憶の問題を防ぐナイアシンやビタミンBが含まれているため、中枢神経系の健康を改善する効果があります。

・ダイエットに使える。

ピーナッツは腹持ちがよく小腹がすいたときに数粒食べるだけで満腹感が長く持続するダイエットにむいた食品です。また、一日あたりに推奨されるタンパク質量が含まれており、良い脂肪も含まれているため胃内容排出を遅らせ、したがって欲求を減らします。

・抗癌作用。

ピーナッツにはレスベラトールと葉酸が含まれております、これらの成分は癌細胞の成長を遅らせる効果があります。

・葉酸をより多く含まれている。

葉酸が多く含まれているため、妊娠中はピーナッツを摂取することをお勧めします。

・骨を強くする効果がある。

骨の健康に貢献するリンやカルシウムなどのミネラルが多く含まれているため、丈夫で健康な骨づくりを持つ事が出来ます。骨粗鬆症を予防する効果があります。

・美肌効果がある。

ピーナッツは多くのビタミンEが含まれています。これは抗酸化剤として働き、紫外線や汚染から皮膚細胞を保護し、皮膚や髪 of 早老を防ぎます。

・血圧コントロールに役立ちます。

ピーナッツには、一酸化窒素の前駆体であるアミノ酸のアルギニンが含まれています。一酸化窒素は、動脈壁の弛緩に役立つ強力な血管拡張薬でありまして、動脈内のコレステロールの蓄積を抑制し、高血圧と戦います。