

ピーナッツは素晴らしいスナックですか？ あなたは数学をする

90%



スナックは毎日の生活の一部だと言うアメリカ人の90%の一部である可能性は高いです。

だから、とにかくスナックを食べてるなら(そして、来て、あなたは)、栄養価の高い、通電、充填、そしておいしいスナックをつかむのも良いでしょう:**良いオールピーナッツ!**あなたはピーナッツとピーナッツバターの間で決定するように、これらの方程式をチェックしてください。

健康上の利点は本当に追加します

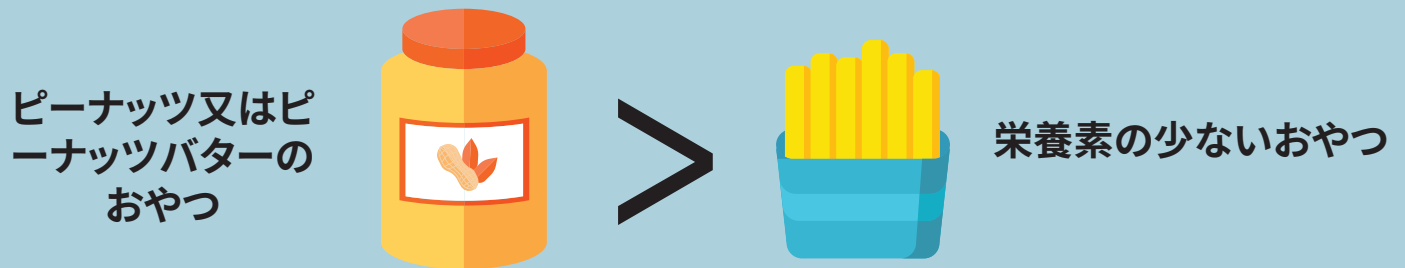
(貴方のために良い栄養素のおかげです)



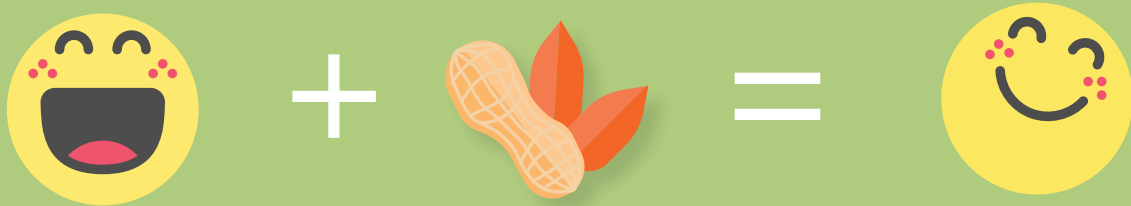
体全体がピーナッツを好んでいます!

スナック攻撃を減算する

ピーナッツには繊維が含まれているため、より効果的で長続きする満腹感があります。
または、数学の用語では次のようになります：



貴方の味蕾 + ピーナッツ = 幸福感



人々がおやつを食べる一番の理由は自分に対するごほうびです。そして
ピーナッツ = 健康的 × 栄養がある、
であるので、ほかのおやつは考え直すべきかもしれません。

Medical Reviewer: Samara Sterling, Ph.D.

出典:

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/16390?fgcd=&manu=&format=&count=&max=25&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=16390&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>
www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms
www.ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-Consumer
www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods
International Journal of Obesity, 2002, vol. 26, pp. 1129-1137
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876