

ピーナッツをもっと食べる 5つの生理活性的な理由



外から見る限り、ピーナッツはかなり簡素で単純なもののように見えます。しかし、その殻で1つを判断しないでください。ピーナッツは健康に恩恵をもたらす重要な栄養素と生理活性化合物の宝庫なのです。

生理活性物質とは一体何なのでしょう？

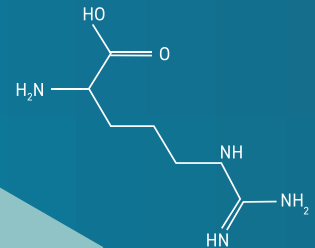
生理活性化合物は一部の食品に含まれる化学物質の化合物です。これらの化合物は消化系、内分泌系、心血管系、免疫系及び神経系に良い効果をもたらします。

ピーナッツに含まれる5つの生理活性化合物

これらの宝石のそれぞれは、あなたの体にウェルネスの強力な用量を提供します。

1

アルギニン



楽しい知識

ピーナッツには他の木の实より多くのアルギニンが含まれています。



免疫系を強化します



血圧の低下に貢献します



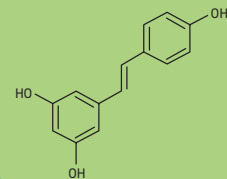
血管の柔軟性を保ちます

2

レスベラトロール



癌細胞の増殖を抑制します



楽しい知識

植物は怪我を防ぐためにレスベラトロールを生産します。



心臓病の発病率を低減します



炎症を低減します

3

植物ステロール

楽しい知識

植物ステロールは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。



特定癌の増殖を抑制できる場合があります



心臓病及び脳卒中の発病率を低減します

4

ポリフェノール



抗酸化機能を発揮します

楽しい知識

フェノール酸はあなたに若く見える肌を与えるかもしれません。



酸化損傷を防止できる場合があります

5

フラボノイド



炎症を軽減します

楽しい知識

フラボノイドはピーナッツ植物のあらゆる部分に見られます。



糖尿病、癌、そして神経障害を防止します。



血栓の形成を防ぐ。

引用

"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.

"Plant polyphenols as dietary antioxidants in human health and disease." *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. November-December 2009, vol. 2, issue 5, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2835915.

"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.

"Bioactive Peptides: A Review." A. Sánchez and A. Vázquez. *Food Quality and Safety*. March 1, 2017, vol. 1, issue 1, https://academic.oup.com/fqs/article/1/1/29/4791729.

"Prevention and Treatment of High Cholesterol (Hyperlipidemia)." American Heart Association. www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Prevention-and-Treatment-of-High-Cholesterol-Hyperlipidemia_UCM_001215_Article.jsp#.WrJ_12rwbRY.

"Richly Colored Foods Help the Heart." AARP. www.aarp.org/health/healthy-living/info-03-2012/flavonoid-foods-for-heart-health-discovery.html.

"NCI Dictionary of Cancer Terms: Bioactive Compound." National Cancer Institute, National Institutes of Health. www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/bioactive-compound.