

• 坚果的健康益处 •

坚果与心血管健康

1

- 1) 有助于降低心血管疾病发病风险和死亡率
- 2) 有助于降低心血管疾病相关危险因素（如改善心血管健康、改善血糖控制）



坚果与高血压、血脂异常

2

- 1) 有助于降低胆固醇水平
- 2) 有助于降低甘油三酯、低密度脂蛋白水平
- 3) 有助于降低血压



坚果与体重控制

3

- 1) 有助于增加饱腹感/抑制饥饿感，降低食欲，改善能量代谢
- 2) 有助于提高产热和静息消耗，延缓体重增量



坚果与认知障碍

4

- 1) 有助于提高脑源性神经营养因子浓度，降低患健忘症/认知障碍的风险
- 2) 有助于促进儿童认知能力发展



5

坚果与肿瘤

- 1) 有助于降低肿瘤发生风险
- 2) 有助于抑制肿瘤细胞增殖及诱导肿瘤细胞凋亡



坚果与2型糖尿病

- 1) 有助于减缓葡萄糖吸收速度，降低血糖水平
- 2) 有利于增加胰岛素敏感性，降低胰岛素抵抗

6

7

坚果与抗氧化、抗衰老作用*

- 1) 有助于抑制自由基的产生
- 2) 有助于调节细胞信号通路，减少炎症反应

(*还需要更多研究证据)



坚果与免疫调节

- 1) 有助于降低促炎细胞因子和炎症标志物水平
- 2) 有助于调控肠道菌群，抑制肠道病原体的生长，抵抗感染
- 3) 有助于提高肠道抗氧化酶和免疫球蛋白水平，提升免疫水平

(*还需要更多研究证据)

8

9

坚果对女性的健康效益

- 1) 有助于降低乳腺癌风险
- 2) 有助于降低体质指数和腰围
- 3) 有助于改善更年期综合征

(*还需要更多研究证据)

