



# 常吃坚果 有益健康

□ 代立刚 沈晓理 郑绣薇/文

冬季是养生的季节，适合吃一些具有滋补作用的食物，富含丰富营养物质的坚果食品，是这个季节最好的选择之一。

## 坚果有哪些营养

坚果是指那些富含油脂的种子类食物，一般分为两类：一是树坚果，如杏仁、松子、榛子果、腰果、核桃、板栗、白果（银杏）、开心果等；二是种子，如花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。

在多数人看来，坚果只是一种零食，甚至不少人认为坚果热量高、脂肪含量较高，常吃容易造成肥胖。实际上，坚果是植物的精华部分，从营养成分上看，坚果的营养有几个特点：

**脂肪含量高** 坚果的脂肪含量为44%~70%。但坚果中的脂肪酸以不饱和脂肪酸为主，有利于提高血液中高密度

脂蛋白胆固醇的含量、降低血液中的胆固醇含量。

**蛋白质丰富** 坚果中的蛋白质含量占5.3%~25%，能有效满足人体营养的需要，尤其是儿童，适量食用坚果能促进身体发育。

**含多种维生素和矿物质** 坚果中含有的镁、钾、铜和硒等矿物质既能调节多种生理功能，也是合成体内抗氧化酶类的重要元素。坚果中含有丰富的维生素E和硒等具有抗氧化作用的营养成分。

## 对健康有何好处

坚果营养丰富，含有蛋白质、油脂、矿物质、维生素等成分，食用坚果对人体生长发育、增强体质都有一定的益处。

**保持心脏健康** 坚果含有丰富的不饱和脂肪酸，可提高血液中高密度脂蛋白的含量，富含的α亚麻酸可以在繁重生活压力下保护心脏，减少患心血管疾病的风险。此外，坚果中的某些成分具有抗心率失常的作用，与较少吃坚果的人相比，经常食用者发生心源性猝死和因冠心病死亡的危险性均较低。

**维持体重** 有研究发现，坚果可以帮助身体维持体重，因为坚果的高纤维可提高饱腹感，让你不致吃太多，而又吸收了丰富的营养。

**延缓衰老** 坚果中含有丰富的维生





素E，每日适量食用可以延缓衰老。

**抗氧化** 人体内存在很多自由基，在发生化学反应时产生部分有毒物质，影响人体健康。而一些坚果类食物如葵花子，具有较强的清除自由基能力，比一些果蔬清除自由基的能力更强。

**补脑益智、调节血脂** 坚果类食物含有大量的不饱和脂肪酸、优质蛋白质和多种氨基酸，这些氨基酸都是构成脑神经细胞的主要成分，而不饱和脂肪酸是大脑发育的重要营养成分。因此，常吃坚果对改善脑部营养很有益处，尤其适合孕妇及儿童食用。同时，坚果中的单不饱和脂肪酸具有调节血脂的作用。

不同类型的坚果有其独特的功效。

如杏仁能止咳、润肺、平喘，同时也是钙质的极佳来源；腰果可加速血液循环，具有预防便秘、强筋健骨、滋润肌肤、开胃等食疗功效；榛子含有人体所需的多种必需氨基酸；花生可以预防心脏病、乳腺癌、肠癌。

### 如何健康吃坚果

虽然坚果有利于健康，但也要科学合理食用，否则也容易影响健康。

**适量吃** 坚果中含的能量比同样重量的面食高。每100克坚果含能量为300~600千卡，而100克面食含能量220千卡，因此不宜过量食用坚果，每天一小把就足够了。《中国居民膳食指南》中建议，每周吃50克坚果。如果某些人群需要追求对心脏的益处，可适量增加一些。想要控制体重的人，可选择在饭前半小时吃少量富含纤维素的坚果。

**多样吃法** 吃坚果的方法多多，吃早餐时可以放入几粒坚果，或是喝茶时可以吃几粒坚果，也可以用小瓶装上一些坚果，在感到饿时补充体力。坚果既可以单独吃，也可以入菜，如西芹腰果，营养口味俱佳。对于特殊人群，比如儿童，考虑到安全风险，可以把坚果



弄碎再食用。

**少吃含盐坚果** 在选择坚果时，建议选择原味的而不选择加盐的坚果，以减少盐的摄入。有些人为了追求口感，购买口味重的坚果，显然不利于健康。

需要注意的是，千万别食用变质的坚果，因为坚果中油脂成分较多，在紫外线、氧气和水分的影响下，脂肪会发生氧化，导致酸败、变质，产生一股刺鼻难闻的味道（哈喇味）。这种坚果对健康危害很大。

此外，一些坚果中含特殊蛋白质，过敏体质者要留意可能产生的食物过敏反应。●

### Tips

#### 吃坚果 3 提示

##### 1. 睡前不要吃坚果

由于坚果油脂含量相对较高，食用后会增加消化系统的负担，因此，睡前1小时尽量不要吃坚果。

##### 2. 腹泻不要吃坚果

坚果中丰富的膳食纤维和油脂能起到润肠通便的作用，如果有腹泻症状和消化道急性感染症状的人，应暂时不要吃坚果，否则会加重腹泻症状。

##### 3. 上火不要吃坚果

坚果多通过烘焙、翻炒等方法制成，会添加一些调味料，容易引起口腔和咽喉干燥，在出现口腔溃疡等上火症状时不宜多吃坚果，以免加重上火症状。