

# 坚果能量高,适量摄入更健康

花生、瓜子、大杏仁、榛子、松子等香脆可口的坚果零食,不仅在节日期间备受人们喜爱,更是平常待客的必备佳品。也有人担心,坚果能量高,吃多了影响健康。本文就来聊聊坚果的营养与健康。

## 坚果的能量不容小觑

以大杏仁为例,每百克大杏仁的能量高达540千卡,而一小把(约30克)大杏仁的能量就已达162千卡。相比之下,一碗米饭(约110克,相当于50克大米)的能量也不过170千卡。也就是说,一小把坚果与一碗米饭的能量几乎相当。

然而,大杏仁在坚果中并不

算能量最高的。核桃、松子、榛子、香榧、开心果、夏威夷果、碧根果等坚果的能量更高。比如,每百克核桃的能量约为646千卡,而松子的能量则高达718千卡。事实如此,坚果的能量密度确实很高,稍不注意,就可能摄入过多的能量。

## 高能量背后的营养价值

作为植物的种子或果仁,坚果承载着为植物“传宗接代”的任务,因此富含多种营养素。故而从营养角度看,即便坚果的能量高,也仍然值得食用。

一是高营养素密度。坚果虽然能量高,但同时营养素密度也高,它们富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素、维生素E,以及钙、钾、镁、硒、碘等多种矿物质。此外,坚果中还含有植物固醇、卵磷脂、多酚类等有益物质。这些成分对健康有着显著的益处。

二是健康脂肪。坚果的高能量主要来自它们的高脂肪含

量,但这些脂肪大多是对健康有益的不饱和脂肪。尤其在核桃和松子中,多不饱和脂肪含量较高,核桃中的多不饱和脂肪占总脂肪含量的68%,而松子中的多不饱和脂肪占比也能达到56%。

三是丰富的膳食纤维。坚果中的膳食纤维含量也较高,比如,大杏仁的膳食纤维含量为18.5克/100克,榛子为12.9克/100克,而胡麻子甚至高达30.2克/100克。膳食纤维不仅有助于促进健康消化,还能减少身体对脂肪和淀粉的吸收,从而降低实际摄入的能量。



## 适量摄入坚果是关键

尽管坚果的营养价值很高,但过量食用仍可能导致能量摄入过多,进而影响体重管理。根据《中国居民膳食指南》的建议,成年人每周应摄入50~70克坚果,平均每天约10克。这个量相当于:葵花籽20~25克;核桃2~3个;花生15~20克。

适量摄入坚果,不仅能满足身体对多种营养素的需求,还能带来以下健康效益:

降低心血管疾病风险。研究表明,每天适量摄入坚果可以降低心血管疾病的发病率和

死亡率。坚果中的不饱和脂肪、植物固醇和多酚类物质,有助于改善血脂水平,减少动脉粥样硬化的风险。

抗氧化与抗衰老。坚果中的维生素E和多酚类物质,具有较强的抗氧化作用,有助于延缓细胞衰老,保护身体免受自由基的损害。

促进健康消化。坚果中的膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善消化功能,同时还能增加饱腹感,减少过量进食的可能性。



## 如何挑选坚果

为了最大限度地保留坚果的营养价值,挑选购买坚果时应注意以下几点:

选择原味坚果。原味坚果更能反映其新鲜度,而添加了大量香料、糖或盐的坚果,可能会掩盖其不新鲜的“哈喇味”。此外,高盐、高糖的坚果也不利于健康。

优先选择带壳坚果。带壳的坚果更容易保持新鲜,减少氧化和污染的风险。相比之下,开口或去皮的坚果更容易受到空气和细菌的影响。

注意保质期。随着放置的时间越长,坚果脂肪氧化的程度就越高,所以在买包装坚果时,一定要注意查看生产日期和保质期,越新鲜越好。

避免过度加工。油炸、糖霜、盐焗等加工方式,会大大降低坚果的健康效益。比如,油炸花生米、糖霜核桃等,不仅增加了额外的能量,还可能破坏坚果中的营养成分。因此,建议选择原味或简单烘烤的坚果。

(来源:《科普时报》)

## “网红蔬菜”源自精心培育

省说。

板蓝根青菜分为油菜和菜心两个品种。板蓝根油菜是通过同属十字花科的菘蓝(板蓝根)与甘蓝型油菜杂交培育而成,以借此融合板蓝根抗病毒、抗炎、免疫调节的特性。从外观上看,它与普通油菜并无太大差异。按照相同原理,由十字花科的菜心与板蓝根杂交而来的就是板蓝根菜心,其模样

与普通菜心类似。

皱叶菜属于十字花科芸薹属甘蓝类蔬菜的变种,“准确地说,它是一种叶用羽衣甘蓝。”李占省介绍,其最大的特点在于叶片布满了许多凸起的褶皱。

玉兰菜,别名欧洲菊苣、苦白菜等,归属于菊科类植物。它的外形与娃娃菜相似,不过颜色更为洁白。

这些新奇蔬菜不仅模样特

别,吃法也各有讲究。李占省介绍,板蓝根油菜相较于普通油菜,口感更为清甜,营养也更为全面。但需要注意的是,它含有一定量的草酸,在烹炒之前,建议先焯水,这样可以有效去除部分草酸。

“当然,它也非常适合直接涮火锅吃,简单又美味。”

板蓝根菜心口感香糯,而且与皱叶菜、玉兰菜一样,草酸

含量很低,食用起来更加放心。皱叶菜富含维生素C、蛋白质、膳食纤维和黄酮类等多种营养成分,食用方式多样,既可以涮火锅,也可以用来做馅儿,还能榨汁。

玉兰菜富含蛋白质、膳食纤维、B族维生素,口感脆嫩,不仅能促进大肠蠕动,还具有利尿的功效。李占省说:“对于玉兰菜,最推荐的食用方式是凉拌生食,这样可以最大程度地保留其营养特性,让我们品尝到它原汁原味的清新和脆爽。”

(来源:中国科普网)

今年春天,板蓝根青菜、皱叶菜、玉兰菜等蔬菜在年轻人中走红,成为备受追捧的“网红蔬菜”。然而,父母一辈中,不少人却表示从未见过这些蔬菜。

“其实,这些蔬菜皆源自实验室精心培育,目前虽在部分市场有销售,但尚未在全国大面积推广种植。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员李占