

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, 而松子仁的能量则高达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

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

省说。

板蓝根青菜分为油菜和菜心两个品类。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)