

# 混合坚果营养丰富 自己配更安全

## ■ 食疗方

### 补钙降脂 吃蛋黄煨豆腐

原料:豆腐300克,南瓜150克,咸蛋黄2个,葱、水淀粉、橄榄油、盐适量。

做法:

1.豆腐切成1.5厘米见方的丁,南瓜蒸熟后碾成泥,蛋黄碾碎,葱切碎备用。

2.锅中烧沸水,加少量盐,倒入豆腐丁,中小火煮至豆腐丁浮起,捞出后放入冷水中。

3.锅中放一汤匙橄榄油,将葱爆香,放入南瓜泥炒,加入一小碗清水,放入咸蛋黄碎烧开,加入豆腐丁。放入水淀粉,小火煮3分钟即可。

功效:豆腐富含植物蛋白质、核黄素、大豆异黄酮、钙、镁等,是补钙降脂的佳品。咸蛋黄中含有较多胆固醇,搭配豆腐和南瓜可以减少胆固醇的吸收。

据中国网

### 冬季滋补 吃西红柿炖羊排

原料:西红柿300克、羊排750克、葱段15克,料酒、盐、味精、胡椒粉、花椒、姜各适量。

做法:

1.羊排剁成1寸长的段,用沸水煮3分钟捞出,清水冲洗。西红柿去皮切块,放油中煸炒至软烂。

2.锅内加油烧热,放葱段、花椒、姜末烹香,加入羊排煸炒,放入料酒、盐,加水煮至沸腾,小火炖至羊排熟,放入西红柿稍炖一会儿,加入味精、胡椒粉即可。

功效:西红柿富含丰富的胡萝卜素、B族维生素和维生素C,多吃西红柿还可抗衰老。羊肉肉质细嫩,容易消化,具有高蛋白、低脂肪、含磷脂多的特点。羊肉性温味甘,有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒之功效。

据寻医问药网

## ■ 健康有约

如果你有营养方面的困扰、疑问需要解答,请拨打电话13598880186。



“每天来点坚果,活力一整天”“科学配比,每天一小包”,这样的小包装混合坚果广告大家一定不陌生。很多上班族把小包混合坚果当做充饥的小零食,觉得既美味营养,又方便携带。但有人不禁质疑,这样的混合坚果真的就像广告里说的那么好吗?为此,大河健康报记者采访了河南省人民医院营养科营养师王雯。

□ 记者 刘婧超

### 坚果含多种营养素 但要适量食用

王雯介绍,坚果可以分为两类,一类为树坚果,主要包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、开心果、夏威夷果等;另一类为植物种子,包括花生、葵花子、南瓜子、西瓜子等。

坚果中富含矿物质、维生素E、B族维生素等营养物质。大部分坚果含不饱和脂肪酸较高,如核桃和松子,适量吃有利于心脏的健康。葵花子、西瓜子、南瓜子中的亚油酸含量较高。

根据《中国儿童青少年零食指南(2018)》建议,坚果是儿童及青少年的优选零食,可以在家长的监督下适量食用。

坚果种类较多,在营养素方面也是各有特长,所以食用时推荐经常更换坚果种类。

除了可以选择吃混合坚果,我们还可以将坚果与



菜一起烹饪,如西芹炒腰果、虾仁炒腰果等,也可以和大豆等杂粮一起做成五谷杂豆粥。

坚果不仅营养丰富,还可以增加饱腹感,如大杏仁,膳食纤维含量非常高。即便是膳食纤维含量不高的坚果,在适量食用、不增加总能量的情况下,也有利于控制体重。但总有天天说要减肥却管不住嘴的人,不知不觉吃了好几包坚果,体重自然不好控制。

### 少吃加工过的坚果 买新鲜坚果搭配吃

王雯说,需要注意的是,混合坚果与果干在一起放置,会加快坚果受潮、变质的速度,有些甚至经过过度加工,如添加香精、糖精、人造奶油、大量食盐等,会对健康不利。还有一些不法商家将变质坚果加入大量盐、香精等调料,以掩盖哈喇味和霉味,所以挑选坚果时这两种坚果不要吃:

1.有霉味的坚果。若坚果有霉味,说明其中可能有霉菌毒素污染,如黄曲霉毒素,会增加致癌风险。

2.有哈喇味的坚果。这种坚果不新鲜,含有较多的油脂氧化物,营养价值降低,并有可能加速衰老。

有条件的话,尽量少吃加工过的坚果,选择新鲜坚果,自己搭配食用。

### 这4类人不适合吃坚果

王雯说,就算选到了新鲜的坚果,有些人仍然不适合吃坚果。

1.腹泻患者 坚果富含大量的膳食纤维和油脂,有较强的润肠作用,容易加重腹泻。

2.咽喉病患者 坚果比较硬,容易引起口腔和咽喉的干燥,咽喉病患者要少吃。

3.幼儿 幼儿食用坚果易呛咳。

4.过敏人群 对坚果过敏的人群,要避免食用,以防发生危险。

## 同样含糖 水果却比饮料、饼干好

蔗糖、果糖与葡萄糖是常见的糖类,摄入过量的糖确实会危害健康,但吃水果却很难造成糖摄入超标。水果很容易让人感到饱,因而无法吃下太多。研究发现,在餐前吃苹果的人,比吃掉同等重量苹果酱和苹果汁的人在进餐时进食量更少。现在还不清楚这是食物体积还是咀嚼过程造成的,不过水果似乎能让人饱腹,减少整体

热量摄入。而其他糖类来源就不一样了,比如含有人工添加的游离糖的食物。游离糖是生产商、厨师和食客添加进食物中的糖(蔗糖、葡萄糖和果糖),饼干、饮料、糖果都是游离糖的常见来源,这些高热量食品营养价值微乎其微。相比新鲜水果,人们可以吃掉更多的游离糖食品,并且让这些饮食代替其他更有营养的食物。

比如,当水果变为果汁,就更容易在短时间内摄入过多的糖。一瓶橙汁的含糖量,相当于六个橙子的总和。另外,干掉的水果也要当心。失去水分的水果营养物质会发生浓缩,以杏为例,干杏的含糖量是新鲜杏的六倍。

水果中不仅有糖,还有许多其他营养成分,帮助我们均衡饮食、维持健康,这是许多游离糖食物做不到的。

首先,水果是非常好的膳食纤维来源。饮食中足够的膳食纤维对于预防肠癌非常重要。其次,水果也是其他营养素的优质来源,比如钾、类黄酮。钾可以帮助降血压,类黄酮能降低心脏病风险。研究发现,吃掉整个水果(单吃或者混合蔬菜)能减少死于癌症、肥胖和心血管疾病的风险。

据果壳网

## 自制豆浆放太多坚果 = 喝“油”

在被检查出合并肾结石、高尿酸血症、高脂血症的患者中,饮食结构有很大的问题,尤其是喜欢把坚果与黄豆一起榨豆浆,连豆浆带渣一起喝的。

这种坚果豆浆其实就

是多种油脂的混合液,黄豆本身就含有很高的油脂,再加上高油脂的坚果,其含油量是非常高的,喝这种豆浆等于在喝“油”。

哈尔滨医科大学食品卫生学教授唐玲光说,在制作

豆浆时,一定要以大豆为主,配合少量果仁(花生、核桃、腰果等),在获得多种原料营养成分的同时,控制豆浆的总脂肪量。

将其他豆类与黄豆同榨豆浆,这种混合豆浆可以经

常喝,因为其他豆类(除黑豆之外)如绿豆、红小豆等,油脂含量没有黄豆高,喝这种豆浆比较健康,但也要限量饮用。豆子的用量,控制在每人50克以内。

据广州日报