

最新数据显示,中国人日常的坚果摄入量每天只有3.8克,仅达到《中国居民膳食指南》推荐量的1/3左右。

近年来,营养学家一直呼吁适量吃点坚果。现代医学证实,适量摄入坚果能降低心血管疾病、消化系统癌症的患病风险。哪些坚果的营养更好?这次,我“举办”了一场坚果营养PK赛,大家猜猜冠、亚、季军都是谁?

# 坚果营养PK赛,谁是冠军

## 蛋白质 南瓜籽摘得桂冠

坚果的蛋白质含量不比肉、蛋、奶中的含量低。在众多常见坚果中,排名前五的是南瓜籽、西瓜籽、花生、杏仁、巴旦木,它们中的蛋白质含量都超过20%。

除此之外,葵花籽、开心果、腰果、黑白芝麻、奇亚籽、核桃的蛋白质含量也在15%以上。

| 坚果  | 蛋白质含量<br>(克/100克) |
|-----|-------------------|
| 南瓜籽 | 30.2              |
| 西瓜籽 | 28.3              |
| 花生  | 25.8              |

## 硒 巴西果含量惊人

硒是一种抗氧化的营养成分,而且是对男性生殖健康很重要的营养素。

在坚果中,巴西果(也叫鲍鱼果)的硒含量惊人,10克的巴西果提供的硒就是每天推荐摄入量(60微克)的3倍。所以,吃巴西果一次不宜太多,每天吃一两颗就行了。

| 坚果  | 硒含量<br>(微克/100克) |
|-----|------------------|
| 巴西果 | 1920             |
| 奇亚籽 | 55.2             |
| 葵花籽 | 53               |

## 脂肪 部分坚果含量高,要少吃

很多人知道,坚果中脂肪含量高。但具体高到什么程度呢?

比较下来,脂肪含量最高的是夏威夷果、碧根果和松子,达到了68%—75%的程度,换句话说,这几种坚果3/4都是油。其他坚果选手的脂肪含量都在43%至67%之间。因此,坚果虽好,但也不宜多吃,每天摄入10克左右即可。

| 坚果   | 脂肪含量<br>(克/100克) |
|------|------------------|
| 夏威夷果 | 75.8             |
| 碧根果  | 72               |
| 松子   | 68.4             |

## 钙 黑芝麻中的含量超过牛奶

黑芝麻、奇亚籽、白芝麻、巴旦木以及巴西坚果的钙含量位居榜单前5名,它们的钙含量高于牛奶(约100毫克/100克)数倍,虽然吸收率比不上牛奶(因为含有植酸等物质,影响钙的吸收),但即使打了折扣之后,它们中的钙也是有价值的。此外,榛子、开心果、核桃、杏仁、花生中的钙含量也都是不错的。

| 坚果  | 钙含量<br>(毫克/100克) |
|-----|------------------|
| 黑芝麻 | 799              |
| 奇亚籽 | 631              |
| 白芝麻 | 599              |

## 锌 芝麻含量最高

锌对于生长发育、免疫功能、物质代谢和生殖功能都非常重要。其对于男性的生殖系统也很重要(男性的锌需求量比女性的高,男性锌的每日推荐摄入量是12.5毫克,女性锌的推荐量是7.5毫克)。在众多坚果中,黑芝麻、白芝麻、西瓜籽、南瓜籽、松子是锌含量比较高的。

| 坚果  | 锌含量<br>(毫克/100克) |
|-----|------------------|
| 黑芝麻 | 28               |
| 白芝麻 | 25               |
| 西瓜籽 | 10.2             |

## 创意吃法让你爱上坚果

很多人不习惯单独吃坚果,在这推荐一些创意吃法。坚果可以加到菜品中,比如西芹炒腰果、腰果炒虾仁。还可以和豆类、杂粮一起打浆或熬粥。

喜欢吃甜品的人,可以尝试做酸奶坚果。取无糖酸奶1小杯,往里面加1小袋原味坚果,一种非常好的饱腹、健康、美味的餐间零食就做成了。(北京营养师协会理事 顾中一)

## 喝五黑粥滋补肝肾

冬天气候寒冷,万物肃杀。中医认为,寒与肾相应,最易耗伤肾的阳气。因此,在饮食方面应适当增加一些补肾食物。在这给大家推荐3款粥方。

**五黑补肾粥** 取黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁适量。将黑米和黑豆用清水浸泡一晚上备用。第二天将黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁、黑豆、黑米倒入锅中,加入5倍的水,用大火烧开,然后改为小火焖1小时。等到黑豆变软熟,黑米变烂熟,粥变浓稠后即可关火,最后加入红糖或白糖调味即可。

**白术淮山粥** 取炒白术、扁豆、枸杞各6克,淮山药10克,粳米30克。将食材洗净后共煮成粥,加白糖调味即可。

**韭菜粥** 取新鲜韭菜30—60克(或用韭菜籽5—10克),粳米100克,盐少许。将新鲜韭菜洗净切细(或把韭菜籽研为细末),先将粳米熬煮成粥,随后加入韭菜或韭菜籽细末,最后加盐调味即可。(广东省中医院珠海医院肾病内科主任医师 刘立昌)

## 苏炳添:吃饱了才能减肥

“亚洲飞人”苏炳添日前在一场直播中透露自己的减肥秘籍:“不吃,是瘦不下来的,吃饱了才能减肥。”生活中,有人经常说“吃饱了才有力气减肥”,这虽然是句玩笑话,但真的有一定道理。

在医院减重门诊,我碰到过很多案例,有的人通过节食吃得很少,甚至晚上不吃饭,他们发现自己一开始节食时可以减掉一些重量,但是后面就再也减不下去了。为什么会这样?这是因为,在人体消耗的总热量中,基础代谢率(个人维持生命所需的最低热量所消耗的卡路里数,主要用于呼吸、心跳、氧气运送等所需的热量)占到七八成。当你长期节食时,身体就会降低基础代谢率。打个比方,就像手机用电一样,当手机快没电的时候可以选择节能模式。因

此,当你长期节食,身体调节系统就会启动保护人体的“节能”模式,你的能量消耗下降了,就更不容易减重了。因此,在临床上碰到一些节食减肥的患者,医生会建议他们适当增加进食量,将基础代谢率调高一点,然后再启动减肥。

当然,要吃饱不代表能胡乱吃。需要减重时,应少吃高能量食物,建议常留意食物标签的能量一栏。主食方面,可以把一餐白米饭换成粗粮。肉一定要吃,但要适量,多选择鱼肉和禽肉。减重期间,应多吃绿叶蔬菜和低能量的水果,如生菜、菜心、菜花、小番茄、草莓、鲜西梅等。在合理饮食的基础上,配合一些基本运动即可,比如快走、慢跑等。(广州市第一人民医院营养科主任 潘丹峰)

## 一天半斤酒,顿顿离不了



我身边的百岁寿星

19日,我前往河南商丘坞墙镇,拜访了当地有名的百岁寿星金万方。今年刚好100岁的他面色红润,精气神十足,看起来最多七八十岁。

金万方身体硬朗,现在还可以骑自行车去赶集。见我一脸怀疑的样子,他推来自行车,只见他双手扶着车把手,单腿跨过前车架后用脚一蹬,自行车便稳稳地向前驶去。“一次能骑十多里路,比我厉害多了。”金万方的儿子金士运介绍。

问及长寿秘诀,金万方摆摆手说:“没啥特别的。”金士运则透露,父亲的饮食习惯还有点不太健康,“顿顿都离不开白酒,每天要喝半斤。早饭半块馒头一

碗汤再喝点小酒,中午吃面条再喝点小酒,晚上喝汤吃菜还得整点小酒”。

金万方的重孙媳妇江春燕则认为,太爷爷长寿的秘诀就是心态好,啥事都不往心里搁,“从没见过他为啥事生过气。平时活得像个孩子,无忧无虑的。他特别爱热闹,哪里人多就去哪玩”。(河南郑州 李凤虎)



## 喉咙干痒 喝点天冬瘦肉汤

冬季天气干燥,有些人每天早晨起来会感觉喉咙干涩想咳嗽。想要缓解这种不适,可以喝点天冬瘦肉汤。

取天冬15克,冬笋250克,香菇5朵,猪瘦肉100克,盐、生姜各适量。将猪瘦肉洗净,用开水焯一下,切成小块。把香菇、冬笋洗净,分别切成小块。将天冬洗净,生姜洗净切片。先将猪瘦肉、天冬、生姜片放到砂锅中,加适量清水,大火烧开,转小火炖40分钟,之后放入香菇和冬笋,小火炖烂熟后加盐调味即可。此汤除了可以缓解喉咙干痒外,还可强身健体、润泽肌肤。(河南省中医院健康管理中心医师 杨广丽)

## 坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活慢一些,灵魂才能跟上脚步读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士向你们致敬!

最浪漫的事就是和你一起看报



快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

○中国邮政订阅热线:11185

○中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

○微信订阅:扫描右边二维码

○报社咨询热线:0731-88906498