

# 过年 如何挑选优质坚果?

坚果营养价值高,是每家每户必备的年货之一。面对市场上众多的坚果品种,如何挑选营养美味又优质的产品呢?

## 花生

花生除含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质外,还含有抗衰老成分——白藜芦醇,是众多坚果中性价比最高的。

花生有黑皮、红皮和浅粉色三种,种皮颜色越深,抗氧化物质含量越丰富。尽量挑选外观饱满完整无异味的,陈年花生易发霉,容易残留强毒性的黄曲霉毒素,果仁较暗,果壳内也容易残留较多粉碎。口味上优选原味花生,这样不容易买到翻新花生。

## 葵花子

葵花子除含有普通坚果的营养成分外,其中维E的生物利用率相对较高,且含有胆碱类抗氧化物质,在常见坚果中抗氧化能力首屈一指。



优选外观饱满,香味纯正,咬得响脆,无异味的包装原味瓜子,所谓的奶油味、核桃味等都是加香精炒制的,散装的绿茶瓜子也很可能是由色素染成。

## 核桃

核桃油脂中所含 $\omega-3$ 脂肪酸进入人体后,有小部分能转换成DHA,可促进婴幼儿大脑发育,延缓大脑衰老。

随机敲开一颗核桃,如果果肉是白色的,闻着无异味,尝起来有核桃本身的清香就可挑选。挑选时用手颠一颠,如果核桃较沉说明果仁大,口感会比较好。开口后的核桃易氧化变质,所以不建议买散装的去壳核桃及其加工品。

## 开心果

开心果富含单不饱和脂肪酸,更有利于心脏健康。除富含维B<sub>1</sub>和维B<sub>6</sub>外,还含有较多的叶黄素和玉米黄素,有助于预防视网膜黄斑病变。

纯天然的开心果外壳应为奶黄色,带少许斑点;果衣为紫红色,果仁为翠绿色,颗粒饱满者为佳。如外壳较白,果衣和果仁都是暗黄色的则很可能是经过漂白的,不宜选购。

## 松子

松子含多种维生素、矿物质、蛋白质,油脂含量较高,同样以不饱和脂肪酸为主,且其所特有的皮诺林酸可调节血脂,增强免疫力。

松子外壳应该是浅褐色的,颜色较均一,松子仁应是白色的,如果偏黄说明已开始氧化变质。闻或

尝起来应无异味。因东北松子已开口容易变质,建议年节尽快吃掉,巴西松子虽不开口,更容易贮存,但价格往往偏高。

## 杏仁/巴旦木

市面上所谓的美国大杏仁其实就是巴旦木,也称扁桃仁(真正的杏仁外形较小,呈心形)。巴旦木的膳食纤维含量尤其突出,早餐时加几颗巴旦木或杏仁,既可提升饱腹感也有利于延缓餐后血糖上升。

好的巴旦木应颜色自然,表皮粗糙,颗粒饱满,果仁呈奶白色,果皮薄而完整。有些外壳焦黄,有黏渍的可能是加糖炒制过的,尝起来已不松脆、有异味的不要买。

## 榛子

榛子富含蛋白质,维A、维E和B族维生素及钙、铁、锰等多种矿物质,富含不饱和脂肪酸,有利于扩张血管,减少心梗的发病率。

榛子以个大圆整,果仁丰满,壳薄,仁衣色泽黄白,无木质毛绒,仁面光滑,仁香酥脆者为佳,若仁衣泛油则已变质,不建议选购。

选购小技巧:

1、买少早吃:坚果多富含油脂,易氧化变质,购买时可优先考虑抽真空小包装原味的,最好密封保存,短期内尽快食用。

2、细水长流:坚果虽好,但脂肪含量高,比如夏威夷果脂肪含量可达近80%,所以,建议每天控制吃一小把,细水长流更有利于心血管健康。

国家公共营养师 龚庆芳

## 吃自助餐要自制

如今,吃自助餐已成为时尚,它既可避免互相“口水交流”而交叉感染,又可减少浪费,且价格还算合理。

要提醒的是,进餐时如不加以自制,生怕吃少了吃亏,吃时挑肥拣瘦,吃油了、吃偏了、吃多了,暴饮暴食是非常有害的。因为,过饱会引起胃扩张、胃穿孔。据统计,大多数胃穿孔病人有暴饮暴食史。暴饮暴食还可诱发急性胰腺炎,约有30%的胰腺炎是由由此而引起的。过饱还可诱发胆囊炎和胆囊结石急性发作等。所以进餐者一定要自制,切不可因小失大,损害了健康。

武汉同济医学院 金慰鄂

## 风寒症状多 饮食来调理

患了风寒感冒,胃痛恶心、嗓子疼痛、浑身发热……一连串的症状接踵而至,如何应对才好?对此,美国《烹饪之光》杂志的产品研发师、助理营养编辑杰米·维斯帕针对风寒感冒的不同症状,给出了以下一些饮食调理的建议。

**风寒伴胃痛、恶心** “当你胃痛时,最好吃些温和且纤维含量低的食物。”维斯帕向读者推荐了“BRAT”饮食法。B、R、A、T依次代表的是香蕉(bananas)、大米(rice)、苹果酱(applesauce)、烤面包(toast)。如果有恶心感,可以喝杯生姜茶。生姜是一种天然的止呕、缓解胃部不适的食疗佳品,它能防止腹胀、便秘和呕吐。

**风寒伴嗓子痛** ①热汤。热鸡汤、骨头汤、鱼汤、肉汤、蔬菜汤等均可缓解风寒感冒及嗓子痛的症状。热汤能缓解胸痛,打开并湿润鼻腔,且能消灭嗓子炎症。②蜂蜜。蜂蜜含有的微生物能杀死喉咙内的细菌,如果配合生姜茶一同服下,将对治疗嗓子痛和流感有良效。③冰棒。如果你嗓子痛得咽不下一点东西,为避免脱水,你可以试试吃根冰棍。冷冻冰棍能麻痹你疼痛的嗓子,且能提供必需的营养素。注意选择不含精制糖的水果冰棍。

**风寒伴发热** 感冒了一定要补充充足的水分,同时避免食用类似利尿剂作用的咖啡因食物,否则感冒缺水会引起头痛、肌肉痛、疲乏、便秘等。如果感冒伴呕吐、腹泻、发热、出汗等,应喝一些电解质饮料,如椰子汁等。

石纤译

## 吃“快乐食物” 防抑郁

冬季日照时间少,人们容易产生抑郁、失落等情绪。美国营养专家表示,通过饮食调整,可改善上述症状,让心情变得阳光美好。

**吃些让血糖稳定的食物** “稳定的血糖能使你保持冷静和警觉,减少闷闷不乐的感觉。”美国注册营养师杰西卡·琼斯说。具体而言,可吃些土豆、红薯、燕麦等富含膳食纤维的食物、摄入一些鸡肉等瘦肉蛋白质,并且一日三餐规律进食。早餐宜吃些咸味燕麦粥,撒上三文鱼;午餐吃全谷物鸡蛋沙拉三明治;晚餐吃鸡肉和烤红薯。

**多吃“使人快乐”的食物** 冬季感到抑郁失落?不妨试试提升体内的5-羟色胺(又叫血清素)含量吧!它是大脑中一种能触发快乐情绪的化学物质。“为了使体内的5-羟色胺含量达到最优,建议人们在饮食中摄入足够的 $\omega-3$ 脂肪酸、色氨酸与氨基酸,因为它们是构成5-羟色胺的基础。”琼斯说。“多吃金枪鱼、豆腐、菠菜、黑豆、甘蓝菜和海蔬菜,以促进5-羟色胺的优化吸收。”早餐吃些豆腐或豆制品;午餐吃全谷物主食与三文鱼;晚餐吃点黑豆、辣椒和淀粉类蔬菜(土豆、玉米、豌豆等),平时把干海带当点心。

王庄林译

## 冬日补肾 黑色食物助力

冬天,人们喜欢聚在一起吃热腾腾的火锅,但由于火锅中大量蛋白质和盐分的摄入,也在无形中加重了肾脏的负担。中医认为,黑入肾,想要养肾护肾就要多吃黑色食物。

**黑米** 含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素,更含有大米所缺乏的维C、叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心甙等特殊成分,有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉,因而黑米比普通大米更具营养,且具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血等疗效。

**黑豆** 黑豆被古人誉为肾之谷,它味甘性平,蛋白质含量高达36%-40%,相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍;黑豆含有18种氨基酸,还有降低血中胆固醇的作

用。因此,常食黑豆,能补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者。

**黑芝麻** 含有多人体必需氨基酸,具有补肝肾、润五脏的作用,对因肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、五脏虚损、便秘等有较好的食疗功效。

**黑枣** 黑枣性温味甘,富含蛋白质、糖类、有机酸、维B维E,以及磷、钙、铁等微量元素,有补肾养胃的功效。

**核桃** 核桃有补肾固精、利尿消石、润肠通便的作用,适宜肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者多食。

湖南省儿童医院肾脏风湿科 谭芳