

【热点话题】春节的零嘴儿一定少不了坚果,但是各类坚果也不能不加区别的吃,了解各类坚果的选购方法和食用禁忌,才能避免春节假期吃出健康问题。

坚果类年货 功效和禁忌

板栗

栗子对辅助治疗肾虚有益,故又称“肾之果”。

作用与禁忌:由于栗子富含柔软的膳食纤维,糖尿病患者也可适量品尝。但栗子生吃难消化,熟食又易滞气,所以,一次不宜多食。最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,而不是饭后大量吃,以免摄入过多的热量,不利于保持体重。

新鲜栗子容易发霉变质,吃了发霉的栗子会引起中毒,所以,变质的栗子不能吃。

核桃

核桃堪称抗氧化之“王”。

作用与禁忌:美国饮食协会建议人们,每周最好吃两三次核桃,尤其是老年人和绝经期妇女,因为核桃中所含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心血管,预防冠心病、中风、老年痴呆等是颇有裨益的。一次不要吃得太多,否则会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失一部分营养,所以,不要剥掉这层皮。

葵花子

葵花子也是瓜子中的佼佼者,营养相当丰富。

作用与禁忌:每天吃一把葵花子,就能满足人体一天所需的维生素E。葵花子所含的蛋白质可与各种肉类媲美,特别是含有制造精液不可缺少的精氨酸。常嗑食葵花子对预防冠心病、中风、降低血压、保护血管弹性有一定作用。医学家认为,葵花子能治失眠,增强记忆力,对预防癌症、高血压和神经衰弱有一定作用。

开心果

可谓心脏之友。主要含单不饱和脂肪酸,所以开心果不像其他坚果容易酸败,可降低胆固醇含量,减少心脏病。

作用与禁忌:一次吃10粒开心果相当于吃了1.5克单不饱和脂肪酸。贮藏时间太久的开心果不宜再食用。开心果有很高的热量,并且含有较多的脂肪,凡是怕胖的人、血脂高的人应该少吃。

甜杏仁

含有50%的脂肪、25%的蛋白质、10%的碳水化合物及维生素E和钙、镁、硼、钾等元素。

作用与禁忌:常食杏仁的冠心病患者,心绞痛发生的几率要比不食者减少50%。杏仁有调节胰岛素与血糖水平的作用,也是糖耐量减低与糖尿病的饮食品之一。杏仁富含的硼与钙质,对预防更年期妇女骨质疏松也有一定益处。



榛子

榛子营养丰富,人体所需的八种氨基酸样样俱全,其含量远远高过核桃。

作用与禁忌:榛子中钙、磷、铁含量也高于其他坚果。由于其营养丰富,味道甘美,自古以来人们就把它作为珍果,榛子性平味甘,有补气、健脾、止泻、明目、驱虫等功效。

南瓜子

具有杀虫和治疗前列腺疾病的功效。

作用与禁忌:美国的研究发现,每天吃50克左右南瓜子,可较有效防止前列腺疾病和前列腺癌。南瓜子含有丰富的泛酸,泛酸可以缓解静止性心绞痛,并具有降压作用。但也要注意一次不要吃得太多,曾有食用南瓜子过量而导致头晕的报道。最适合高血压病人食用,胃热病人宜少食,否则会感到腹胀闷。

花生

花生富含优质的蛋白质和脂肪及多种微量营养素。

作用与禁忌:在调整人们,特别是孩子营养平衡方面有很重要的作用。

新近科学家发现,花生中含有大量精氨酸及白藜芦醇,前者有潜在抗结核作用,后者能抑制癌细胞浸润与扩散,因此是结核病人及肿瘤患者颇佳的食疗品。但花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解作用,故高黏血症者宜去皮食用。花生消化吸收率较低,过量食用会加重胃肠负担,需引起注意。

松子

被誉为“长寿果”。

作用与禁忌:松子含有蛋白质、脂肪、糖类。所含脂肪大部分为亚油酸、亚麻酸等有益于健康的必需脂肪酸,钙、磷、铁等含量也很丰富,常吃可滋补强身。存放时间会长产生哈喇味,不宜食用。胆功能不良者应慎食。

腰果

腰果中的脂肪含量占47%、蛋白质为22%。

作用与禁忌:与其他坚果相比,腰果中对人体不利的饱和脂肪酸含量要稍高一些,占到20%左右。因此,应避免吃得太多。此外,腰果含有多种过敏原,对于过敏体质的人来说,可能会造成一定的过敏反应。因此,第一次吃腰果的人,最好不要多吃,可先吃一两粒后停十几分钟,如果不出现过敏反应再吃。

【自我保健】



一、变质的坚果易引起腹泻

坚果中含有大量不饱和脂肪酸,储存不当或长时间存放会产生酸败现象,也就是我们常说的“哈喇味”。坚果中的脂肪酸产生了酸败,其危害:

一方面是使坚果的味道变劣,产生刺激的辛辣味。

另一方面坚果中油脂酸败的产物,如小分子的醛类、酮类等还有害于身体健康。如果食用量大,轻者会引起腹泻,严重者还可能造成肝脏疾病。

怎样辨别坚果是否食用安全

曾经有专家《中华急诊医学杂志》上报道过一例因食用过期变质葵花籽油而导致严重中毒事件,该事件中共有五人同时食用了久置的变质粗制葵花子油,其中一名52岁的女性因食用较多而死亡,该事件提示我们食用哈喇味的坚果有害健康。

二、炒焦的坚果可致癌

炒焦的坚果一方面会让食者吃个一嘴黑、一手黑,更重要的是对健康产生不利影响。我们时常说烹调食物时温度不宜过高,坚果亦是如此。坚果中含有大量脂肪、蛋白质、碳水化合物,普通的加热不足以破坏他们,但当坚果被炒焦时,温度早已在200度以上,而此时这些原本对身体有益的营养素则开始部分转化为致癌的苯并芘、杂环胺、丙烯酰胺等物质,因此,炒焦的坚果不宜食用。

三、被石蜡美容过的坚果危害健康

一方面,加工坚果时加点石蜡,会让产品更加鲜亮、卖相更好,而且不容

易变潮变软,如果你在街边看到的糖炒栗子油光锃亮,明显比普通的栗子“漂亮”时,那很可能加了石蜡。

另一方面,有些商贩往积压已久、颜色暗淡的坚果中加入石蜡,美容一下,以次充好。而商贩们使用的工业石蜡由于纯度不高,其中含有重金属等杂质,危害健康。

四、口味太重的坚果易变质

市面上的坚果口味多种多样,有人喜欢咸味的,有人喜欢奶油味,有人喜欢绿茶味的,有人喜欢五香味的。面对不同口味的坚果,我们要少吃那些口味较重的坚果,首先口味越重,食盐添加往往越多。

我们每天通过饮食摄入的食盐已经足够多乐,北京人目前平均每天食盐摄入量为13.7克,而世界卫生组织推荐摄入量仅为6克,限盐已是我们喊了多年的口号,因此吃坚果也别忘了限盐;其次,许多口味重、香味浓的坚果,在加工时添加了香精、糖精等物

质,奶油味的瓜子还添加了人造奶油,这些东西对身体并没有好处;再次,口味越重的坚果,其美味背后隐藏着变质坚果的可能性就越大。

五、灰尘散落的坚果不利身体健康

还记得上学时有一次在街边买了点瓜子,拿回宿舍与同学分享,吃了几口,大家纷纷表示,这个瓜子用来“补钙”效果不错,因为瓜子里灰太多。负责任的商家会重视坚果原料的清洁、产品的防尘,而市场上也不乏原料中灰尘杂等质多、销售时毫无遮挡的产品。因此,购买时最好仔细看一看,有一个窍门那就是看看盛放坚果的器皿底部,不清洁的坚果往往会在器皿下面落一层灰。

此外,家里如果有小孩,吃坚果时要注意,由于栗子、开心果腰果、等坚果颗粒较大,孩子食用时有可能因为呛咳、说笑等卡在咽喉部,引发危险。特别是3岁以下幼儿吞咽控制能力尚未发育成熟,要注意避免发生危险。

【保健新知】

湿疹或因 胃肠道未保护好

初春气候依旧寒冷干燥,人体的皮肤受气候影响也会出现问题。比如有不少人发现,除了皮肤瘙痒,有时候还会起泡,挤破之后就会流出一些透明的液体。

专家介绍,冬季皮肤出现这种情况,可能是湿疹。除了天气寒冷这一个因素容易导致该病症之外,过敏体质的人群也容易患上此病。湿疹是一种常见皮肤疾病,可发生于任何年龄,任何部位。湿疹的根源是胃肠道系统的不完善,某些过敏性体质的人吃进去的过敏原易透过较薄的肠壁进入血液中,由于皮下毛细血管最丰富,所以湿疹就立刻表现在皮肤上。胃肠道疾病患者也易患湿疹。避免湿疹除了回避过敏原,更要完善胃肠道系统。

此外,值得注意的是,作为过敏病症的一种,幼儿湿疹的发病也与肠道系统失调有着密切的关系。湿疹在6到12个月的婴儿中发病率为75.7%,多由肠道过敏导致消化系统紊乱诱发。湿疹患儿肠道内的双歧杆菌、乳杆菌数量明显低于健康婴儿,而大肠杆菌的数量则明显增加。

中医同样认为湿疹与脾胃相关。中医角度来讲,湿疹频发是由于人体脏腑滋生“血毒”,再作用于肌肤表层而生,而在这个特殊时节,最易滋生血毒的则是“脾胃”,所以调节脾胃,抑制血毒生成是中成药成功“除湿”的关键。胃主“受纳”,负责提炼食物的精华及水分,而脾主“运化”,每天为身体各机体搬运水分及精华,两者缺一不可。加上饮食失节、嗜酒或食辛辣的发物等刺激,伤及脾胃,导致脾胃失调,水分、湿气全部滞留在人体内,“血毒”由此暴发而产生湿疹。

因此,要防治湿疹,需要调理肠道和脾胃。注意饮食清淡,尽量不吃油腻、辛辣的食物,而要多吃补胃健脾、清热解毒的食物,如绿豆、薏米、西瓜、水芹等,有利于祛湿清热,改善湿疹症状。湿疹宝宝饮食原则是注意健脾利湿,多用茯苓、薏米、莲子等煮水或做药膳,促进宝宝胃肠道功能恢复。

