

坚果能量高，这样吃更营养

□ 李东烨

K 营养课进行时

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。有朋友担心，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



AI制图

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。

(作者系中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事)

《相关链接》

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。

揭开保鲜背后的科学奥秘

□ 谷丽

保鲜。

真空包装：氧气的双面性

氧气，是食物保鲜的双刃剑。氧气对某些食物(如新鲜水果和蔬菜)的保鲜是必需的，因为它们需要氧气进行呼吸。然而，过多的氧气会加速食物的氧化过程，导致营养成分流失和风味变差，甚至促进某些微生物的生长。

真空包装技术通过减少包装内的氧气含量，抑制了氧化反应和微生物的活动，从而延长了食物的保质期。这种技术广泛应用于肉类、奶制品等易腐食品的保鲜中。

食品添加剂：抑制微生物生长

食品添加剂，一个常被人们误解的词汇。事实上，合理使用食品添加剂，是食物保鲜中不可或缺的一环。

防腐剂、抗氧化剂等添加剂能够有效抑制微生物的生长和食物的氧

化，确保食物在货架期内的安全与新鲜。例如，维生素E和维生素C等天然抗氧化剂，不仅能够延长食物的保质期，还对人体健康有益。关键在于，添加剂的使用需遵循科学标准和法律法规，以保障食品安全。

包装材料：光的隐秘角色

你可能未曾留意，包装材料的颜色和材质也对食物保鲜有着重要影响。比如，深色的包装材料能够阻挡紫外线，减少光对食物的氧化作用，尤其是对那些光敏感的食物(如某些蔬菜和油类)。而透明或半透明的包装材料，则可能加速食物的氧化过程。因此，选择合适的包装材料，能够有效延长食物的保质期，减少食物浪费。

发酵与腌制：微生物的博弈

发酵和腌制，是人类利用微生物活动进行食物保鲜的古老智慧。在发

酵过程中，特定的微生物(如乳酸菌)会消耗食物中的糖分，产生乳酸等代谢产物，降低食物的pH值，从而抑制有害微生物的生长，延长食物的保质期。而腌制，通过高盐或高糖环境，同样能够抑制微生物的活动，同时赋予食物独特的风味。这些传统的食物保鲜方法，至今仍在世界各地的饮食文化中占据重要地位。

守护健康：科学与生活的交融

食物保鲜，是科学与生活完美交融的典范。从温度的魔法到化学的守护者，从氧气的双面性到光的隐秘角色，再到微生物的博弈，每一项保鲜技术的背后，都蕴含着深刻的科学原理。

了解以上科学知识，我们不仅能更好地保存食物，还能在日常生活中作出更健康、更安全的饮食选择。

(作者系北京市通州区社区科普宣传员)