

認識堅果種子類食物

包括：花生、瓜子、葵花籽、芝麻、腰果、杏仁、核桃、夏威夷豆等。

解開堅果降低心血管疾病的營養密碼

很多的研究發現堅果可以降低壞的膽固醇 (LDL-C)，每週攝取至少 5 份堅果比幾乎不吃者，罹患心血管疾病的風險較低。別看堅果小小一粒，裡頭所蘊藏的營養素可是大有學問呢！

1.) 富含單元及多元不飽和脂肪酸

堅果雖然幾乎都是油脂所組成的，但是主要都是由好的脂肪酸所組成，這些脂肪酸可以降低總膽固醇及壞的膽固醇濃度。

2.) 含有多種抗氧化的營養素

堅果含有大量的維生素 E 及多種植化素，都是很好的抗氧化劑，可以抑制壞膽固醇的氧化，減少對血管的損傷。

3.) 含有豐富的纖維

堅果含有豐富的膳食纖維，每 100 克的堅果約含 7 克的膳食纖維，比吃蔬菜水果多更多，其中也包含許多的水溶性纖維，可以幫助降低膽固醇，穩定血糖。

4.) 含多種礦物質，尤其是鎂

堅果可以調節肌肉收縮，並有助於神經傳導，鎂攝取不足時容易導致心律不整、心肌梗塞及高血壓。

5.) 含多種維生素，尤其是葉酸

堅果可以減少同半胱氨酸的濃度，減少動脈硬化的形成。

6.) 含有植物固醇

大家都知道，動物性食物含有膽固醇，會增加血膽固醇；但是吃植物性食物不但不含膽固醇，而且所含有的植物固醇，可以和膽固醇競爭，減少膽固醇的吸收。

堅果如何健康吃？

建議每人每天食用 1 份堅果種子(約 1 湯匙量)，大家可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量，你可以在雜糧飯中撒上一小匙芝麻堅果粉，或是炒菜時加一匙，也可以在早餐的三名治中加一點。

吃堅果的時候，要記得挑原味的，還要注意有無發霉與是否產生油耗味，如果有上述情況，應丟棄不宜再食用。



台語俗諺：「吃土豆，吃到老老老」，現在想起來，真是古人的智慧結晶；結合現在多元的食物來源，除了花生之外，其它堅果種子也有異曲同工之妙，因此，我們不要只著眼於它的高熱量而又敬又怕，應該要聰明健康吃，每天多吃一把堅果，少吃一些紅肉，健康好心就會一把抓。