

健康吃堅果

營養師 廖瑞華

堅果是近幾年新崛起的健康食物，在衛福部的飲食指南、地中海飲食及得舒飲食中，都建議每天攝取適量的堅果。

堅果在食物分類中，是屬於油脂類食物，近幾年不再強調低油飲食，而是建議吃好油。堅果主要含不飽和脂肪酸，屬於好的油脂，並含有許多礦物質與心血管健康相關，除了選擇健康的烹調用油，避免肥肉、皮等飽和脂肪酸含量高的食物外，每天1份堅果，可增加好油及礦物質的補充。

堅果早期主要出現在年節的零食中，近幾年因健康飲食的推廣及廠商廣告的助瀾，食用堅果的普及度越來越高，但要每天補充，大部分的人還是比較難執行。

堅果應該如何補充呢?可在牛奶、豆漿中加入堅果粉，尤其針對牙齒不好的年長者，是很好的補充方式；也可在吃優格或沙拉時加入堅果增加風味，或是當餐間的零食，取代高熱量的餅乾，是更健康的選擇，其他如加在飯上或加入菜餚中也都是好的補充方式。

一天建議補充一湯匙堅果，食物過與不及都不好，堅果是屬於油脂類食物，熱量含量較高，若補充過多，會有熱量過多的問題，若吃過量，可將下一餐的烹調用油減量以取得平衡，適量堅果健康吃，營養又健康。