

# 坚果好吃不能贪 5种情况不吃坚果



电视节目中曾有专家指出，一盘素菜松仁玉米的热量是640千卡，肉菜红烧鸡翅却只有458千卡。为啥一盘素菜的热量比肉菜还高？其实，里边的松仁起了关键作用。生活中还有不少素菜，如腰果西芹、水煮花生米等，热量也不低，都是因为其中的坚果热量高。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员张双庆告诉记者，坚果营养高，但脂肪含量也都很高，用“一口坚果半口油”来形容毫不夸张，因此要限量吃。《中国居民膳食指南2016》建议，每周吃坚果50~70克，即每天10克左右。 □据《生命时报》

## 热量最高的10种坚果

记者查阅《中国食物成分表》发现，热量较高的前10种坚果，10克分别对应：2个碧根果，热量67.6千卡；1个核桃，热量64.6千卡；40粒炒松子，热量67.4千卡；105粒葵花籽，热量62.5千卡；8个炒榛子，热量61.1千卡；7粒炒花生，热量58.9千卡；83粒炒西瓜籽，热量58.2千卡；100粒炒南瓜籽，热量58.2千卡；7个腰果，热量55.9千卡；8个巴旦木，热量54千卡。

## 5种情况不吃坚果

睡前不要吃。坚果中含有的不饱和脂肪酸虽然有益健康，但却容易导致胃酸反流。

腹泻时别吃。坚果中丰富的膳食纤维和脂肪能润肠通便，但腹泻的人应暂时别吃，否则会加重症状。

大鱼大肉后不宜吃。如果一天三餐中已经吃了大量肉类，就不应再吃坚果，否则会使脂肪摄入超标，引发肥胖。

咽喉发炎者或过敏者不能吃。坚果一般都很干，吃了会加重干燥、充血等上火症状。另外，吃坚果类容易过敏的人更要注意，最好别吃。

婴幼儿不要吃。3岁以下的婴幼儿吃颗粒较大的坚果，窒息风险高，严重时甚至危及生命。可将坚果捣碎或磨粉拌入辅食中食用。

## 吃坚果两大原则

挑坚果要注意两点：一是选择原味的，避免盐炒的、糖焗的，甚至过油的，这样能减少油、盐和糖的摄入；二是尽量不选开口或剥好皮的，因为坚果中的不饱和脂肪酸很容易氧化，氧化后的坚果有哈喇味，产生的自由基会加速人体衰老，并增加癌症风险。

## 前沿

# 定期筛查 可大幅降低乳腺癌死亡率

坚持乳腺癌筛查到底有多重要？南澳大利亚大学日前宣布，该校研究人员参与的一项国际研究发现，定期筛查能大幅降低女性死于乳腺癌的风险。

乳腺癌是女性常见的癌症，由于尚不清楚其病因，早期发现、及时治疗是控制乳腺癌的关键。乳腺X光筛查是近年来国际上推荐的乳腺癌筛查主要方法。

南澳大利亚大学、美国癌症学会等机构的研究人员说，他们分析了瑞典5万多名女性在为期39年的跟踪调查中的乳腺癌筛查史、发病率以及死于乳腺癌的情况，发现尽管所有患者都受益于先进的治疗技术，但定期接受乳腺X光筛查的女性的死亡率明显较低。

分析结果显示，定期接受乳腺X光筛查的女性，在确诊患病后10年内死于乳腺癌的风险降低了60%，在确诊患病后20年内死于乳腺癌的风险降低了47%。 □据新华社

## 养生

# 北风吹来喉干干 护咽利喉膳食方任你选



北风一刮，你会不会常常感觉到咽喉干涩不舒服？这个季节做好咽喉保健，可以减少不适。广东省名中医、广东省中医院耳鼻喉科主任李云英教授给你提供五款护咽利喉膳食方。

**利咽茶**：用菊花10g、胖大海10g、麦冬10g、木蝴蝶10g、生甘草6g泡水代茶饮，每日数次。可清热利咽，适用于急慢性咽喉炎、咽痛、咽干者。

**罗汉果茶**：罗汉果1个、乌梅1个。罗汉果切碎，入乌梅，用沸水冲泡10分钟后，每日饮数次。可清肺润喉，适用于慢性咽炎、咽痛、咽干、咽痒等症。

**百合绿豆汤**：百合20克、绿豆50克，冰糖适量。将百合、绿豆加清水适量煮熟，加入冰糖饮服，每日1剂。有清热润肺，养阴生津之效。

**橄榄芦根茶**：青果（橄榄）4枚、芦根30克、清水两碗半煎至一碗，去渣代茶饮。适用于慢性咽喉炎、咽干声嘶者。

**无花果瘦肉汤**：无花果4个、猪瘦肉250克，煮汤调味服食。适用于阴虚肺燥咽喉部干痛者。 □据《羊城晚报》

## 释疑

# 美研究证实： 每周骑车半小时少得很多病



近日，刊登在《循环》和《美国心脏协会周刊》上的两项研究指出，经常骑自行车的人，患心血管疾病风险较低。

《循环》的文章说，研究人员调查了4.5万名丹麦成年人，结果发现：在20年的追踪调查中，经常骑自行车的人，心脏病发作风险降低了11%~18%；每周只需要骑半小时自行车就能够帮助机体抵御冠状动脉疾病；在头5年跟踪期间经常骑自行车的人，相比随后15年不骑自行车的人，患心脏病风险降低25%。

发表在《美国心脏协会周刊》上的研究报告说，研究人员对2万名瑞典40岁、50岁及60岁的人，进行长达10年的追踪调查，对这些人的上下班习惯、体重、胆固醇水平、血压及血糖进行了监测，与使用公共交通工具或开车上班的人比，骑自行车上班的人中：15%的人不易肥胖，13%的人不易患高血压，15%的人不易患高胆固醇症，12%的人不易患糖尿病。在接下来10年的调查研究中，研究人员发现，保持骑自行车习惯的人，肥胖风险降低39%，高血压风险降低11%，高胆固醇风险降低20%，糖尿病风险降低18%。

研究人员认为，锻炼对每个人来说都不晚，那些从开车或坐公交上下班转到骑自行车上下班的人，可以显著感受到他们心血管健康的改善。 □据《生命时报》

## 提醒

# 减肥别靠“代餐饼干”

减肥是一个永恒的话题，除了运动减肥以外，不少人想通过改变饮食来达到减肥的目的。

“代餐”通常是指取代部分或全部正餐的食物，快速、便捷地为人提供各种营养物质，具有高纤维、低热量、易饱腹等特点，代餐饼干是最常见的代餐产品之一。

但是，用代餐饼干代替一日三餐，会造成营养不平衡。无论普通饼干，还是“代餐饼干”，在制作过程中都会加入大量油脂（饱和脂肪更多一些，比如棕榈油、椰子油）。为了让饼干口感酥松，除了油脂，还会在饼干中加入膨松剂、小苏打等，同时也会添加一些盐来调味。这些物质含钠，而且含量还不低，长期食用对血压不利。

如果你想减肥，建议多吃粗粮，少吃精粮，再加上有规律的运动。减肥的关键并不是吃多少，而是消耗要比摄入多，运动和饮食要相结合，才能达到减肥的目的。 □据《大河健康报》

## 常识

# 做菜时，葱姜蒜椒可别乱放！



做菜时，添加葱、姜、蒜、椒这些调味料，不仅能够增加食物鲜味，还对人体健康大有裨益。不过，这些调味料的使用也有讲究，一起来学一学。

## 肉类多放花椒

花椒是土生土长的中国原产香料，味辛、性热，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。

花椒气味芳香，能促进唾液分泌，增加食欲，还能使血管扩张，从而起到降低血压的作用。烧肉时宜多放一些花椒，有助暖作用，牛肉、羊肉更应多放，不仅能提高口感，而且有助于营养物质的释放。

## 鱼类多放姜

生姜对关节疼痛、肿胀、发炎及牙痛等有一定效果，还有清胃、促进肠内蠕动、降低胆固醇、治疗恶心呕吐、抗病毒感冒、稀释血液和减轻风湿病等多种功能。

鱼腥气大，性寒，食之不当会产生呕吐症状。生姜既可缓和鱼的寒性，又可解腥味。做时多放姜，可以帮助消化。

## 贝类多放葱

营养学家发现，葱含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、B、C以及钙、铁、镁等多种营养元素，对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌等都有抑制作用，可增强人体免疫力，预防呼吸道及肠道传染病流行。

大葱不仅能够缓解贝类（如螺、蚌等）的寒性，而且还能够抵抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症，烹调时就应多放一些大葱，避免过敏反应。

## 禽肉多放蒜

大蒜以超强的杀菌能力闻名，是一种天然“抗生素”。因为其中含有一种叫蒜氨酸的独有物质，进入血液后会转换为大蒜素。这种大蒜素即使被稀释，仍能杀死大肠杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌等多种病菌。

蒜能够提味。烹调鸡、鸭、鹅肉的时候宜多放蒜，这样使肉更香更好吃，也不会因为消化不良而泻肚子。尽管大蒜对防病治病有诸多好处，但也不宜多吃，建议每天生吃大蒜不要超过4瓣，且不能空腹食用。而且，阴虚火旺，并患有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、肾炎、心脏病和便秘者最好不要生食大蒜。 □据《石家庄日报》