

谁动了英国女王的坚果？

科学研究证实：坚果营养丰富，对人体健康十分有益

■ 本报记者 原中倩 通讯员 邱宏锐

吃坚果有益健康

其实生活中，我们很多人有这样的习惯，晚上边看电视边嗑瓜子，像贪吃蛇一样不停地吃，直到几集电视剧都结束，不知不觉中都吃了一堆。还有花生、松子、榛子、杏仁、开心果、核桃仁……这些坚果之所以成为人们喜爱的小零食，实质上是因为营养价值非常高。

陈凯文博士说，一种坚果，如果含纤维、蛋白质、单不饱和脂肪酸都高，那么它就是“三好生”。如核桃、松子、杏仁、板栗、白果、腰果、开心果和花生等坚果，富含蛋白质、纤维、单不饱和脂肪酸、矿物质(钙铁锌钾镁铜硒等)和维他命等，具有降脂，降胆固醇，抗动脉硬化，预防心血管疾病的发生概率。

另外，坚果中还富含 Omega3、次亚麻油酸和 Omega6 亚麻油酸。这两种叫必需脂肪酸，人体无法合成的但又不可缺少。如果缺少会引起肝肾功能不正常，血小板凝结异常，成长缓慢，免疫功能下降。特别是 Omega3 已证实是心脑血管的保护神。尤其是对于癌症患者，植物蛋白是人体细胞的战斗力提高时的法宝，因为动物蛋白会被癌细胞先一步夺走，而植物蛋白对抑制癌细胞的能量摄取非常有效。另外植物蛋白对心脏病患者也是最理想的蛋白。植物蛋白（如杏仁等）无胆固醇、饱和脂肪低、纤维高、矿物质高，对健康非常重要。

享有医学界爱因斯坦之称的美国康奈尔大学教授柯林·坎贝尔博士说，癌细胞喂以动物蛋白，它就飞速成长，如果喂以植物蛋白，它就会处于休眠不长的状态。可见，除了五谷和豆类之外，坚果类食物对人体的健康非常重要。

榛子有助消化和防治便秘

坚果也是不少名人最爱的零食之一。据媒体报道，美国总统奥巴马的甜点也是杏仁奶油布丁；前总统克林顿患了心脏病后，他的食谱里每天都有一把

杏仁；宋美龄、冰心的养生食谱里每天都有一勺坚果类。李开复患了淋巴瘤后，他的食谱里每天一把生的杏仁打成奶油。为什么名人热衷食用坚果养生呢？

陈凯文博士说，坚果一般来自植物的果实或种子，被硬壳包裹，是植物的精华部分，营养丰富，含蛋白质、油脂、矿物质、维生素都很高。而不同种类的坚果，能给人补充不同的营养。

以腰果为例，含有的硒对人体非常重要。硒是人体必需的微量元素，如果缺硒可引起某些重要器官的功能失调，导致许多严重疾病发生。如克山病，是一种原因不明的心肌病，亦称地方性心脏病，始见于我国黑龙江省克山县，20世纪五六十年代发病率非常高。而适量摄入硒，不但可以抗氧化、预防克山病、防止白内障，还可以防癌。

榛子被人们食用的历史最悠久，营养物质的含量也最高，有着“坚果之王”的称号。在榛子的主产地土耳其，除了单独食用以外，它更是各种糕点、冰淇淋、巧克力等甜食中不可缺少的搭配。因为它本身有一种天然的香气，具有开胃的功效，其中丰富的纤维素还有助消化和防治便秘的作用。对于每天坐在电脑前工作的白领来说，多吃点榛子等坚果，

可明目健脑，还可以增强面部肌肉的咀嚼能力，进而起到提高视力的效果。常食榛子还对心脏病、癌症、血管病也有预防和治疗作用。

其他的坚果也都有自己独特的功效，比如，葵花子含有β-胡萝卜素，可防止人体皮肤下层的细胞坏死，可使头发更柔软；含有维生素B8，对忧郁症、神经衰弱也有一定的缓解作用。开心果富含的精氨酸，不仅可以缓解动脉硬化的发生，还能降低心脏病发作危险。松仁的脂肪成分是油酸和亚麻酸，具有降血压、防止动脉硬化、防止因胆固醇增高而引起心血管病的作用。杏仁甙受酶的作用生成一种天然抗癌物质，能选择性破坏癌细胞。

建议每日吃坚果不超过 50 克

陈凯文博士提醒，吃坚果的时间和数量，都有讲究。

在膳食宝塔里，坚果排在塔尖的第二层，建议每日摄入量为 30 克至 50 克，也就是手里一小把那么多。坚果虽然好，但油脂太多，如果实在没忍住多吃了坚果，就要减小一日三餐用油量和饮

量不足的上午当做加餐吃。晚饭后吃太多，不利于身体健康。

由于榛子中含有丰富的油脂，胆功能严重不良者，平时应该少吃。西班牙科学家的一项研究认为：普通人每周吃 5 次，每次吃 25 克—30 克的榛子较为合适。另外，由于饱和脂肪偏高，所以心脏病患者不宜食用核桃和花生。

陈凯文博士认为，高温处理的食物会破坏必需脂肪酸和蛋白质，因此没有炸过、烤过、炒过的坚果营养没有被破坏，所以坚果生吃为好。另外需要注意的是，花生和杏仁的皮中的抗氧化成分含量很高，因此吃的时候，最好不要将皮剥掉。

尽量不要购买加工过的坚果，因为不仅其营养被破坏，同时往往含有大量的添加剂。在挑选坚果时，闻起来应当比较新鲜。果仁的脂肪含量比较高，很容易在空气中氧化变质，也就是我们俗称的一股哈喇味。对于带回家里的干果，如果短期内吃不完，就应该分装成小袋放入防潮包装袋中，储存在冰箱的冷藏或者冷冻室内。如果储存不当，坚果氧化产生的油脂氧化物会对身体有害，还会促进衰老。所以最好的方式，还是随吃随买，味道好营养价值高，还能降低储存过程中的营养损失和变质。

坚果对身体的不同功效



板栗:富含柔软的膳食纤维，可健脾胃、补肾强心，适合糖尿病人食用，栗子还能治肾虚和腰腿无力。

杏仁:可抗衰老、促进伤口愈合、解毒、清理疤痕和防止头发变灰等。

榛子:可抗衰老，增加皮肤弹性。

核桃:可抵抗衰老，调节激素分泌。

腰果:有益于细胞更新，有利于皮肤光滑，头发生长，防治粉刺。

葵瓜子:可抗衰老，解毒，防止脱发和头屑。

芝麻:可防止头屑，指甲粗糙，防治白斑、粉刺和湿疹。

松仁:具有降血压、防止动脉硬化，防止因胆固醇增高而引起心血管病的作用。

开心果:可降低胆固醇含量，减少患心脏病机会。

(原编)

吃坚果会让人秋冬发胖吗？

■ 本报记者 原中倩 通讯员 邱宏锐

秋冬季节到来，人们的食欲日益上升，而且总想吃点什么东西“补补”，喜欢用一些蛋白质和脂肪含量高的食物来抵抗寒冷，喜欢那些油腻辛辣的东西。其实，与吃大量牛羊肉和辛辣食物相比，吃坚果是个不错的秋冬养生方法。但是坚果脂肪含量高，会让人冬天发胖吗？海口市中医养生保健协会饮食养生专家陈凯文博士认为，吃了坚果之后是否容易发胖，要看吃得是否得法。

陈凯文博士说，人们一般都有这样的经验，三餐之外吃坚果，会让人长胖。没错，这是因为它们脂肪含量非常高，

从 40%到 80%不等。餐后吃坚果会造成一日当中能量摄入过量，特别是晚餐后还一边看电视一边吃坚果，当然容易发胖。

不过，如果把吃坚果的时机放在用餐的时候，情况就完全不同了。部分坚果的膳食纤维含量很高，特别是大杏仁、小杏仁、榛子等坚果，饱腹感很强，在用餐的时候吃这些坚果，并不会额外增加一餐之中的总能量。相反，有研究证明，如果把大杏仁纳入到一餐当中，配合淀粉类食物一起食用，可以让餐后的饱腹感持续更长时间，甚至到了下一餐仍然会发挥作用，把饱腹效果持续一整天。

也可以这么说，如果吃饭的时

候，用“大杏仁+淀粉主食+少油菜肴”来替代“淀粉主食+多油菜肴”组合的话，前者在同样能量摄入情况下更有利于控制食量，让人不会因为提前饥饿而食欲大开，反而有利于控制体重。

陈凯文博士认为，由于坚果属于种子，其中蕴含着植物萌发生长所需的各种营养成分，还有帮助坚果储藏一冬天所需的抗氧化成分，所以它们营养价值非常高，适合在冬季用来给人体补充营养。同时坚果中特别重要的营养素是维生素E、多种B族维生素，以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，还有一定数量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗寒冷。

节日暴饮暴食营养失衡 节后保肠养胃调理身体

■ 本报记者 陈怡

节日期间，人们尽情吃喝，暴饮、暴食、偏食已经成为节日饮食的代名词。医生提醒，不良的饮食习惯会造成营养失衡，特别容易引发一些疾病和不适症状。为了节后尽快使自己全身心地投入工作，保肠养胃，从饮食上适当进行调节显得尤为

多吃素食 及蔬菜类解腻

赤小豆薏米冬瓜祛湿解乏

过节期间，许多市民生活作息日夜颠倒，导致上班期间晚上难以入睡，上班精力缺乏甚至寻求药物帮助。其实，有许多食物可以帮助入眠，喝一杯牛奶足够起到使人安眠的作用，可使人较快地进入梦乡。莲子清香可口，具有补心益脾、养血安神等功效，可帮助入眠。在入睡前半小时，应远离嘈杂地方，或任何刺激性事物，让大脑提早进入休息状态，才能容易入睡。

多吃山药玉米去油腻减肥

节日期间，由于暴饮暴食而导致体重增加，让人十分苦恼，从

而选择用节食甚至绝食来控制体重。殊不知这样的方法不但难以减肥，甚至可能反弹。符光雄介绍，不正常进食会造成体内瘦肌肉减少、基础代谢率下降，使身体所需能量减少。一旦恢复原本的食量，其基础代谢率已经降低，所以形成热量的供需不平衡，同样会发生体重上升的情形，还会导致消化系统杂乱等一系列疾病。如果想在过节后减掉一部分体重，应以少吃多餐方式，多吃去油腻的食物，如山药、玉米、土豆、蔬菜等。

饮食贴士

冬季止咳三药膳

冬季气候寒冷，室内外温差大，易被外邪入侵，引发外感咳嗽。香港注册中医师莫恒殷介绍，外感咳嗽主要分为风热、风燥和风寒三种。

风热咳嗽 表现为咳声重、带痰声，痰液浓稠、量多，呈黄色，严重时或转青；流黄鼻涕；怕风、咳嗽时出汗，咽喉疼痛、口干舌燥、大便干燥、小便量少色黄或伴随发烧，适宜疏风清热、通肺止咳的食疗方：薄荷、罗汉果泡水。薄荷 3 克—6 克，罗汉果半个到一个，胖大海一两粒，用 500 毫升沸水冲泡，15 分钟—20 分钟后即可饮用。经常胃滞、腹胀的人，罗汉果放半个即可。

风燥咳嗽 表现为咳声轻；痰量少；鼻干燥；与风热咳嗽相似，唇鼻干燥、咽喉干痛。适宜疏风清热、润燥止咳的食疗方：蒸雪梨。雪梨切顶，挖核去皮，放入 9 克川贝粉和一两粒冰糖，隔水蒸 45 分钟—60 分钟至熟透，即可食用；如有麦冬、百合，亦可加入。

风寒咳嗽 多表现为咳声重，呼吸急促；痰液稀薄，量多，呈泡沫状，多为白色；鼻塞、流清涕；怕风怕冷、头痛、浑身疼痛、无汗、胃口呆、小便清长。适宜疏风散寒、通肺止咳的食疗方：生姜煲川贝粉。切片生姜(去皮与否均可)6 克—9 克，川贝粉 9 克，红糖一两匙，放入 500 毫升水中，待水沸騰，饮用即可。

(大河)

维生素 B6、镁、鱼油食物及营养素可缓解痛经

痛经是女性“那几天”最痛苦又最常见的症状。女性月经期来临前，体内会分泌一种叫做“子宫收缩激素”的前列腺素，令肠道异常收缩，引发腹泻。特别是前列腺素 E2，分泌量越多，痛经的症状就越厉害。

有研究发现，补充某些营养素能缓解女性月经期前和期间的不适症状。近日，日本知名女性网站《美丽守护神》，介绍了几种相关营养素及食物，让女性不用吃药，通过食疗来改善痛经。

鱼油 鱼油富含多不饱和脂肪酸 DHA 和 EPA，能促使体内分泌抑制炎症的激素，从而缓解痛经症状。因此，建议女性多吃多脂鱼类。

镁 镁能缓解子宫收缩，杏仁、大豆、粗粮等镁含量较高。

维生素 B6 维生素 B6 也能缓解子宫收缩，并参与雌激素代谢，能缓解痛经的不适症状。金枪鱼、秋刀鱼、三文鱼、鲑鱼等鱼类的维生素 B6 含量较高。

(新健)

枸杞泡水喝功效有哪些

日常生活中，许多人在喝水时都会加入一些枸杞，枸杞泡水喝有哪些好处？

防止衰老 枸杞具有养生功效，经常食用枸杞可以强筋健骨。因此，许多人将枸杞作为防止衰老的首选。枸杞之所以有防止衰老的功效，是因为其富含丰富的维生素 E、胡萝卜素、硒等抗氧化物质，这些物质对于抗衰老有着非常好的功效。

滋补肝肾 枸杞具有养肝护肾的功效。枸杞最大的作用就是缓解神经疲劳，降低人体的血压。同时，枸杞可以降低血液中的胆固醇含量，脂肪肝和糖尿病患者可以多食用枸杞，对于病情的缓解有着非常大的作用。

养肝明目 枸杞中含有一定的糖分，而这种特有的糖分可以很好地保护肝脏，也可以对受损的肝功能进行修复。研究表明，枸杞可以很好地抑制干细胞内脂肪的沉积，促进干细胞的生长。

(康家)

鲜姜干姜的妙用

姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能，还能调节男性前列腺的机能，治疗中老年男性前列腺疾病以及性功能障碍。因此，姜常被用于男性保健。可是，用姜也是有讲究的。

吃鲜姜，增强食欲，延缓衰老。中老年人常会因胃寒、食欲不振导致身体虚弱，可以经常含服鲜姜片，刺激胃液分泌，促进消化。鲜姜不如干姜，有强烈的燥性，滋润而不伤阴，每天切四五薄片鲜生姜，早上起来饮一杯温开水，然后将姜片放在嘴里慢慢咀嚼，让生姜的气味在口腔内散发，扩散到肠胃内和鼻孔外。

吃干姜，可治疗肾虚阳痿。取雄鲤鱼 1 尾(约 500 克)，干姜、枸杞子各 10 克。取鲤鱼肚内之鱼鳔(雄鱼腹中白色果冻样物质，为雄鱼精囊腺)，加入干姜、枸杞子同煎。煮开，加料酒、盐、味精适量调味即成。空腹时服食，隔日吃 1 次，连服 5 日。

(丹康)

冬季美食

烤箱做糖炒栗子

栗子，有“干果之王”的美称，糖炒栗子更是很多人冬季最爱的美食，不妨试着用电烤箱制作美味又天然的糖炒栗子。

材料:板栗 500 克，食用油半汤匙，白糖一汤匙，开水一汤匙，干桂花少许。

做法: 1.生栗子用清水搓洗干净；2.把栗子放案板上，用刀在栗子上剥个深达 5 毫米的口子；3.切好的栗子放在大碗里，倒入一汤匙食用油，用勺子拌匀，让每个栗子表面都均匀裹上食用油；4.烤盘铺锡纸，把栗子平铺入烤盘，放入 200℃预热好的烤箱；5.白砂糖和开水混合，入微波炉加热 20 秒，取出搅拌至糖融化，撒少许干桂花搅匀成为桂花糖水；6.栗子入烤箱 25 分钟左右，取出栗子，用毛刷把桂花糖水刷在栗子表面，边刷边翻动，栗子裂口处可以多刷几遍，刷好糖水的栗子，继续入烤箱烤制 5 分钟即可。

(康福)

板栗补肾健脾胃

■ 本报记者 侯赛 通讯员 汪传喜

冬天很多人喜欢吃板栗，大街小巷总是可以看到炒板栗的小摊。吃板栗时该注意些什么？

“十多斤板栗刚一出锅就被等候的顾客抢购一空了。”解放西路一家卖炒货多年的王师傅告诉记者，虽然现在开始流行机器炒板栗，但王师傅表示，机器炒的板栗口感还是不如人工炒的。

王师傅说，一锅板栗需要炒半个小时，将板栗和砂子放在锅里不停地翻炒，砂的好坏对板栗的口感影响很大。在炒板栗的过程中，需要加入少许蜂蜜，这是为了让板栗在被食用时能更好地去壳。翻炒时对火候的掌握也会直接影响到板栗的口感，有时需要将板栗稍作冷却，以免温度过高。

海口市人民医院健康管理部主任李丽萍提醒大家，很多人都喜欢吃刚出锅的板栗，在食用刚出锅的板栗时一定要



要注意，以免口腔被烫伤。板栗属坚果类食物，有益气血，养