



众所周知,坚果是健康食品,但不少人仍敬而远之,认为坚果热量和脂肪含量高。其实,坚果所含的大部分脂肪是不饱和脂肪酸,有益心脏,不易发胖。美国注册营养师凯莉·甘斯在近日美国“每日饮食网”刊文中指出,如果按照对健康的有益程度来排序,以下坚果占据前十名。

榛子 榛子富含维生素 E 和叶酸,前者是强效抗氧化成分,后者有益孕妇体内胎儿健康发育。据美国农业部数据显示,榛子也是膳食纤维、B 族维生素、蛋白质、钾、钙的良好来源。每天吃 1/2 盎司榛子有助降低心血管疾病风险。1 盎司(约等于 28 克)榛子约含 176 千卡热量。

松子 热量和脂肪含量都不低,1 盎司松子热量≈191 千卡,但其所含的脂肪主要是单不饱和脂肪酸。同时松子是很好的蛋白质和膳食纤维来源,而且松子维生素 K 含量之高在坚果中独一无二,有助骨骼和动脉健康。松子的镁钾含量也不少,有助降血压和保持心脏健康。

核桃仁 它的抗氧化成分在坚果类里是最高的,研究表明,经常吃核桃仁能降低心血管疾病风险、对抗糖尿病以及某些癌症。核桃富含欧米伽 3 脂肪酸、亚麻酸以及植物甾醇,有助降低胆固醇。核桃仁也是锌和叶酸的良好来源,可帮助抗压,增加血清素水平以及增强脑力。1 盎司核桃仁提供约 180 千卡热量。

杏仁 其突出好处在于富含叶酸和维生素 E,有益心脏,同时杏仁是营养成分最丰富的坚果,富含膳食纤维、镁、钾、钙、锌以及蛋白质。此外,杏仁可提高饱腹感,因此,每天吃一把,可帮助控制食欲。1 盎司杏仁约含 163 千卡热量。

开心果 脂肪和热量含量较低,膳食纤维的含量很高,因此,吃开心果不容易胖,有助减肥。开心果是维生素 B6、蛋白质、钾以及硫胺素的良好来源。宾夕法尼亚大学研究显示,吃开心果有助于控制血压水平。美国癌症研究协会的前沿性研究数据显示,每日吃一定量的开心果,有助减少罹患肺癌和其他癌症的风险。

夏威夷果 以果肉质脆、奶油味著称,其富含单不饱和脂肪酸油酸,有助降低胆固醇,并富含维生素 B1,可促进糖分转化成能量,能消除疲劳、恢复精力。夏威夷果还有调节血脂、预防中风及认知障碍症的效果,尤其适合老年人。1 盎司夏威夷果的热量约为 200 千卡,食用要适量。

腰果 富含铁,含量是牛肉的 2 倍之多,尤其适合素食主义者和孕妇食用。腰果还富含镁,有助维持骨骼健康。同时,腰果也含有钙、维生素 B、锌、叶酸、维生素 E 以及微量欧米伽 3 脂肪酸。腰果的脂肪含量比大多数坚果要低,有助降低胆结石风险。

美洲山核桃 美洲山核桃在国内俗称碧根果,是维生素 E 的良好来源,研究证明可预防认知障碍症、癌症、心脏病。山核桃富含植物甾醇和抗氧化成分,有助预防动脉硬化。山核桃还富含维生素 B3 即烟酸,失眠和精力不济者可以多吃点。

花生 理论上属于豆科植物,因此,花生所含蛋白质比绝大多数坚果都多。佛罗里达大学研究发现,花生富含的抗氧化成分可保护细胞健康,有助预防心脏病和癌症,同时还能保持良好血糖水平,有助预防 II 型糖尿病。花生的维生素 E 含量在坚果中特别高,对皮肤健康很有好处。

巴西坚果 巴西坚果在营养价值上的最大特色是富含硒,这种营养素据称有助预防前列腺癌、乳癌、并对男性生育力、皮肤病、呼吸道疾病都有好处,并对甲状腺健康也很重要。同时,巴西坚果也是 B 族维生素及必需脂肪酸的良好来源。(姚力杰)

美国营养学教授指出

吃饭加点醋 饱腹感强

醋是最常见的调味品之一,具有降压、降脂、降糖等多种保健功效。据美国《吃好》杂志最新报道,《美国饮食协会杂志》刊登一项新研究发现,吃饭过程中加点醋有助于增强饱腹感,防止过量饮食,帮助减肥。

新研究中,亚利桑那州立大学营养学系主任、营养学教授卡罗尔·约翰斯顿博士及其同事让两组参试者除了醋之外,吃同样的食物,并测量其餐前及餐后血糖水平。结果发

现,与用餐时不加醋相比,吃饭时加一勺苹果醋可以使餐后血糖升高幅度降低一半。另外,吃醋还可以使参试者一天食物热量摄入量总量减少 200 至 275 千卡。

约翰斯顿博士分析指出,醋中的酸性物质可抑制淀粉的消化,醋的这种作用与纤维素相当,可以大大降低淀粉的消化速度,防止血糖骤升,同时还可增强餐后饱腹感,防止暴饮暴食。

(丰淑英)

低钠盐每天吃多少

现在很多营养专家提倡吃低钠盐,说有助控制血压,普通盐的摄入量是每天不超过 6 克,但是低钠盐每天吃多少合适呢?

北京朝阳医院营养师宋新说,低钠盐适当降低了食盐中的钠含量,增加了钾含量。过量的钠会直接引起高血压等疾病。中国疾控中心的调查发现,每 3 名成人中就有 1 个高血压患者,因此,减少钠的摄入十分必要。正常成人每天钠需要量为 2200 毫克,我国成人一般日常摄入的食物本身大约含有钠 1000 毫克,需要从食盐中摄入的钠为 1200 毫克左右(大约 3 克食盐)。但因为对咸味的偏好,绝大多数人盐的摄入量远远超过 3 克的水平。目

前,市民一般食用的普通盐氯化钠含量超过了 98.5%,而国家推广提倡的低钠盐,氯化钠含量只有 75%左右,其余 25%的成分主要为氯化钾。

中国营养学会建议健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)的摄入量是 6 克,而我国居民的摄入量远高于这一标准。因此,不管是哪种盐,食盐只是调味品,即使吃低钠盐,也尽量控制在 6 克以内。

最后,需要提醒的是,以下三类人要慎吃低钠盐。1.肾功能不全及血钾高的人群。2.低血钠患者。3.服用普利类及沙坦类降压药物的人。

(据《生命时报》)

《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛

选,以确定人选,结果将以短信回复。大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱: 283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

| 酒店名称 | 经营地点 | 特色美食 | 订台电话 |
|----------|--------------------|-----------------------|-------------------------|
| 花千代秘制烤鱼 | 万顺达百货六楼 | 秘制烤鱼、上海阿三生煎包 | 8390888 |
| 东云阁大酒家 | 迎宾大道(汇林凤凰苑) | 盘龙蟾、私房菜 | 8686865 |
| 百春永和 | 八一大道①店、七一路②店、大庆路③店 | 豆浆、油条 | 8685666、8916666、8260111 |
| 韩胖子食品总店 | 周口市文明路与七一路交叉口南路西 | 香辣土鸭系列 | 8261191 |
| 小码头家常菜馆 | 汉阳南路(原大闸路) | 平价海鲜、家常菜 | 8363555 |
| 锦绣江南酒店 | 黄河东路(原火车站东) | 汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜 | 8318787、8358787 |
| 怡景田园功夫面馆 | 建安路(原光荣路) | 绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条 | 8101116 |
| 北京酱骨头店 | 庆丰中路 | 北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜 | 8591888 |
| 老妈子饺子馆 | 文明南路 | 特色农家菜、水饺 | 8121777 |

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话: 8599376 8599369