

核桃脂肪最多 榛子富含钙镁

# 坚果里的营养冠军

如果要在食物圈里评选营养素宝库，坚果肯定榜上有名。一般来说，坚果包括树坚果（比如核桃、杏仁等）和植物种子（比如花生、葵花籽、黑芝麻等）。坚果品种这么多，每种是否有自己的优势呢？根据《中国食物成分表》中的相关数据，我们一起来看看常吃坚果中的营养冠军。还要提醒大家的是，吃坚果时，每天不要超过一把，否则会增加肥胖的风险。

**脂肪冠军：核桃**

核桃的脂肪含量高达588克/100克，松子紧随其后，也高达585克/100克。和肉类中的脂肪不同，核桃和松子中的饱和脂肪含量很低，多不饱和脂肪酸较高，其中主要是亚油酸，有助于控制总胆固醇水平。脂肪含量超过一半的坚果还有榛子、葵花籽、松子、杏仁等。

**膳食纤维和VB2的冠军：扁桃仁**

膳食纤维可帮助控制血糖血脂，有助于清肠通便，坚果中扁桃仁（大杏仁）是其最佳来源，含量高达18.5克/100克。扁桃仁还是维生素B2的最佳来源，其含量为1.82毫克/100克，远高于其他坚果。维生素B2有助于将食物转化为能量，对竞技发挥和力量训练至关重要。

**钙和镁的冠军：榛子**

钙是构成机体骨骼和牙齿的主要成分。数据显示，炒榛子含钙量高达815毫克/100克，比较适合孕妇、老年人、正在生长期的儿童。此外，炒榛子中镁含量也处于领先地位，高达502毫克/100克。研究证明，充足的镁能够减少糖尿病并发症的发生几率。

**蛋白质冠军：南瓜籽**

数据显示，南瓜籽的蛋白质含量高达36克/100克，远高于其他坚果。想要补充植物蛋白的人，吃点南瓜籽还是有帮助的，尽管其蛋白质氨基酸质量含量较高的坚果还有西瓜籽、榛子、杏仁、葵花籽等。

**VB1和VE冠军：黑芝麻**

研究证明，维生素B1与神经系统的功能关系密切，体内维生素B1浓度低，患抑郁的风险高。而维生素E具有较强的抗氧化能力，能预防慢性病和机体过早衰老。在坚果中，黑芝麻就是这两种维生素的最佳来源，需要提醒的是，整颗的黑芝麻不好消化，将其磨成芝麻酱或芝麻粉，消化吸收率会大大改善。

(据《生命时报》)



护眼护肤能控食欲 老嫩南瓜吃法不同

吃南瓜的六个理由

美国“福克斯新闻网”近日载文，总结出健康营养学家推荐秋天多吃南瓜的6个理由。

**高纤维低热量。**250克南瓜中含有3克纤维，热量只有50千卡。吃南瓜后饱腹时间更长，有益控制食欲，减少热量摄入，有助于减轻并保持健康体重。

**有助于抗癌。**美国国家癌症研究所研究发现，南瓜中富含的抗氧化剂β胡萝卜素可有效抗击自由基，有助于降低癌症风险。

**护眼护肤。**研究证实，南瓜中的β胡萝卜素可改善皮肤健康，抗衰老。β胡萝卜素在人体内还可转化成对视力健康有益的维生素A。

**辅助降糖。**南瓜是糖尿病患者极佳食物。研究发现，吃南瓜能在一定程度上提高胰岛素水平，从

而有辅助降血糖的效果。

**降低“坏”胆固醇。**南瓜籽中含有化学物质植物甾醇，有助于降低“坏”胆固醇（低密度脂蛋白，LDL），进而降低心脏病风险。

**改善睡眠。**南瓜籽除了是坚果中的蛋白质冠军外，还富含维生素A、钙、铁、磷和蛋白质等营养素。南瓜籽含有的色氨酸是血清素形成中必不可少的，血清素有助于褪黑激素的产生，该激素有助于调节睡眠——清醒周期，改善睡眠质量。

南瓜有老嫩之分，它们的最佳食用方法有所不同，老南瓜多做煮食、蒸食，或煮熟后捣烂拌面粉制成糕饼、面条等，还可加工制成南瓜粉。嫩南瓜则可切片，萃、素炒食，还可做汤、做馅。

(徐澄)

## 周口美食人气榜

订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
北京酱骨头店	8591888
伏羲部落	7706789
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
湘里人家	8171777
炙青春主题烧烤吧	8516789
荣华楼	8263895
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
湘家界	8528355
大美私坊火锅	7980888
千里洪家宴	8171678
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大滇园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
水木情缘京味涮锅	7976969
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766
祥轩文化餐厅	8502888

现在周口最有名气的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369