

「堅果」每日一湯匙 護心好健康

楊梅天成醫院 楊珊珊營養師

過年過節，家裡總是會準備大魚大肉及各式零嘴當點心，尤其堅果類食物更是不可或缺，這也是導致年後體重逐漸上升原因之一。

「堅果」它的營養價值很高，是預防心血管疾病的好幫手。因富含單元不飽和脂肪酸及植物固醇，有助於增加好的膽固醇(HDL)及降低壞膽固醇(LDL)，確實有減少血脂異常的護心功能。另外含有膳食纖維，及豐富的維生素 B 群、E，與礦物質鈣、鐵、鎂、鋅、硒等，這些都是維持正常生理機能及抗氧化的重要元素，更是素食者可增加鈣、鐵及鋅攝取的良好來源。

在營養門診諮詢中，常聽到民眾提到「吃堅果很好阿，我每次都買一桶，一口接一口吃，一個禮拜就差不多吃光了。」其實堅果屬於油脂類，過量不但不能護心反而先肥了一圈。

營養師提醒民眾，堅果的熱量不可忽視，如吃下 10 顆花生、 8 顆開心果、5 顆腰果、2 顆核桃，相當於 1 份 5g 油脂等於 45 卡熱量。根據衛生福利部所公布的每日飲食指南中，建議油脂 3-7 茶匙及堅果種子

類 1 份。如果喜歡吃堅果的民眾，可建議提高 2-3 份，但同時，就需要減少烹調用油或其他油脂含量較高食物，如奶類選擇低脂或脫脂奶，肉類可選擇魚肉、里肌肉、雞胸肉等低脂的蛋白質或堅果入菜來減少烹調用油。

市面上堅果有許多經過油炸或調味來增加風味，如添加蜜汁、糖和鹽，無形中會增加糖及鈉的攝取，吃多了會影響健康，因此建議可挑選低溫原味烘培的綜合堅果；而堅果類因含大量不飽和脂肪酸遇到空氣容易氧化變質，產生油耗味，更容易受黃麴毒素的汙染。購買時要注意保存是否妥當、期限及來源是否標示清楚，拆封後放入密封罐置冰箱保存，並且在期效內食用完畢。

雖然堅果有許多好處，但在攝取上仍需注意份量，避免當零食攝取，過多的油脂及熱量除了會增加體重外也會增加血糖及血脂異常的風險，所以高血脂及糖尿病民眾須注意攝取量，除此之外，堅果中其「磷」、「鉀」含量高，建議腎臟功能較差民眾少吃。

營養師還是提醒建議民眾，一天一湯匙堅果，就可以達到飲食指南建議的 1 份果堅果種子類，不但能保護心血管更能保健康，千萬別把它當零食攝取，以免攝取過多油脂及熱量，而造成體重上升，增加身體的負擔。