



# 冬季抗寒 别忘加把坚果

“大雪”过后，寒冬来临。人类作为哺乳动物，自身的抗寒机制会运转起来，需要从外界摄取蛋白质和脂肪含量高的食物来抵抗寒冷，因此，冬天我们会更喜欢油腻辛辣的火锅、烤肉。其实，除了肉类，平时不起眼的小零食——坚果也是理想的“供暖”食物。

## 坚果在冬季吃好处更多



冬季是生命活动开始由盛转衰、由动转静的季节。如今，各类坚果虽然一年四季在市面上都可以买到，但由于坚果属于炒货，性味偏温热，其他季节吃比较容易上火。冬季天气寒冷，适度地多吃一些坚果反而有好处。

坚果属于种子，含有植物萌发生长所需的各种营养成分，因此，自然界许多“聪明”的小动物如松鼠都会把坚果作为冬季的储藏食物。现代食品研究也发现，坚果中

特别重要的营养素包括维生素E、多种B族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质，还有一定含量的蛋白质。这些物质都有利于人们在冬天抵抗严寒。其中，钙与人的产热能力有一定关系，铁能帮助人体运输氧气，保证生物氧化正常进行。而种子类食物中的维生素E对于保证顺畅的血液循环是有益的。当人体自身的产热能力强，血液循环好的时候，人体往往就不容易发生诸如手脚冰凉的情况。

## 正确的时间吃坚果 不发胖还能延长饱腹感



不过，很多人也顾虑坚果脂肪含量高，冬天人本就不爱动，热量消耗不足，再吃坚果会导致发胖。营养专家表示，冬季吃坚果后发现长胖了，原因是没有吃对。比如在三餐之外额外吃下了大量坚果。坚果的脂肪含量从40%~80%不等，餐后吃坚果必然会造成一日当中能量摄入过剩，特别是很多人喜欢晚餐后坐在沙发上一边看电视一边吃坚果。

要避免吃坚果发胖的“副作用”，不妨将吃坚果的时机放在用餐的时候，特别是扁桃仁、杏仁、榛子这类坚果特别适合在进餐的时候吃。因为它们膳食纤维含量很高，这就意味着饱腹感强，在进餐的时候吃这些坚果，并不会

额外增加一餐当中的总能量。相反，还有研究证明，如果在一餐当中，将扁桃仁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，甚至到了下一餐的时间点仍然不感到饥饿。

也就是说，如果将日常饮食结构从淀粉主食+多油菜肴调整为纤维含量高的坚果+淀粉主食+少油菜肴，在同样能量摄入的前提下更有利于控制食量，同时延长饱腹感，让人不会因为提前饥饿而在下一餐食欲大开，摄入过多能量。

坚果入餐的量应以去壳后一汤匙或者一小把为宜。将吃坚果的习惯变成细水长流的日常，才能发挥其健康效果。

## 吃坚果还是坚果碎更易吸收营养？专家说因人而异



如果将坚果作为正餐中的一道“菜”，坚果又该怎么吃呢？是直接吃更有助于保留坚果的营养，还是和其他菜一起炒，抑或研磨成坚果碎放入沙拉中，或者干脆直接使用坚果油烹调食物更好呢？

营养专家表示，一颗完整的坚果，含有蛋白质、脂肪酸、少量淀粉、膳食纤维、多种维生素和矿物质。与研磨成坚果碎相比，完整的坚果吃下去后饱腹感会更强，餐后对于血糖上升的促进作用也会小一些。这是因为完整的坚果，特别是膳食纤维含量高的坚果通常质地紧密，纤维含量高，单纯靠咀嚼磨碎比较困难，因此进入胃中后消化速度慢，引起的血糖、血脂上升速度自然也会比较慢。反之，如果被研磨成坚果碎，会让消化速度较快。如果被加工成坚果酱，则消化速度会更快。

坚果油和完整的坚果相比，其输在了

营养价值上。坚果一旦被加工成油脂后，其中的营养成分只有脂肪酸和维生素E，其他营养素都被排除在外，食用坚果油的好处也就大打折扣了。

总之，吃坚果还是应该因人而异。对于一些消化不良的人或者本身贫血缺铁、急需矿物质的人，食用坚果碎或坚果酱反而更好。如果血糖、血脂比较高，整颗地吃坚果则是更好的选择。

很多人喜欢在炒菜时加入花生、腰果，专家表示，炒菜时加入坚果未尝不可，但要注意加入的时机要晚一点，在菜肴快熟的时候再把坚果加进去。这是因为坚果中含有的脂肪酸耐热性比较差，煎炸之后健康作用会丧失，甚至带来氧化聚合产物和反式脂肪酸。如果一定要吃炸香的坚果，一定要严密控制火候，以不明显变色为准。

(孔瑶瑶)

## 周口弘健堂亚健康调理中心

开业免费体验：颈肩腰椎肩盘调理、肾部保养、肠胃调理、淋巴排毒、刮痧拔罐、乳腺保养、卵巢保养、五行艾灸、中药瘦身等

市区八一路和人民路交叉口东50米路北  
电话 158 3807 2906

广告