

# 堅果的營養價值

文／石慧玲 國泰醫院汐止分院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

堅果是對健康有益、營養價值也頗高的食物，有研究顯示，每週吃5次以上，每次吃約30克，罹患心血管疾病、癌症、高血壓…等慢性病的機率都會較低，建議可以養成固定攝取的習慣，但千萬要小心熱量的控制。

**香** 香脆脆的蜜汁腰果、蒜味花生，是不是你看電視時候的最佳良伴呢？過年時最應景的開心果，是不是常讓你在年後發胖好幾公斤？這些越吃越順口的小零嘴，可以為我們提供哪些營養素？若過量攝取又隱藏著哪些危機呢？

營養學上將腰果、花生、核桃、芝麻、杏仁、開心果、瓜子、松子等種子類的食物，統稱為堅果類。在食物分類上，他們和食用油一樣，被歸類在脂肪類中，由此意味著，它們也是高熱量的食物，吃多了的確會讓人發胖，不過先撇開高熱量不談，堅果類食物還有許多可取之處：

**豐富的維生素：**堅果類含有豐富的維生素B群，譬如杏仁含有維生素B2，花生則是B1與葉酸、菸鹼酸的良好來源；此外，含有維生素E也是堅果的特性之一（參考附表），維生素E可以減少細胞膜上多元不飽和脂肪酸的氧化，保持細胞膜的完整性，具有抗氧化的功能。

**不飽和脂肪酸：**堅果含油脂多，但完全不含膽固醇，且其中是以不飽和脂肪酸的含量較多，有助於血中壞膽固醇的下降及好膽固醇的上升，可以預防心臟血管疾病，甚至可以說它們是公認的「護心食物」。

**多種礦物質：**堅果是鎂、銅、錳、硒、鉀的良好來源，鎂是骨骼中的重要成分，同時也可以幫助熱量的代謝與蛋白質的合成；而銅、錳、硒則具有抗氧化的能力；鉀則對於血壓的控制有所幫助。

**蛋白質：**由於堅果類是植物性蛋白質，胺基酸

組成不完整，所以可以搭配其他穀類或豆類一起食用，讓蛋白質利用率更好，譬如豆漿中加些芝麻粉、吃麵包時塗上杏仁醬或加上腰果一起吃，尤其對素食者來說，這樣的搭配可以補充不足的必須胺基酸。

**膳食纖維：**除了上述營養素以外，堅果的膳食纖維含量也相當多，它可以預防便秘，縮短糞便在大腸停留的時間，也降低大腸癌的罹患機率。

堅果的高熱量是眾所皆知的，但到底有多高呢？簡單來說，1茶匙(也就是5公克)的植物油，熱量大約是45大卡，若代換成花生每份大約是10粒、開心果也是10粒、核桃仁2粒、腰果5粒、杏仁5粒、芝麻2茶匙、南瓜子30粒。

市面上的產品大多都會再經過加工，比如增加糖分的「蜜汁」腰果，或是裹粉再炸過的「香酥」花生，都會增加額外的熱量，如果過量的攝取，當然更容易造成體重的增加；還有一些是加了許多鹽，造成腎臟負擔加重。

因此，如果只想吃到堅果的好處，不想增加身體的負擔，就應該選擇最天然、原始的形式來攝取，但是購買時一定要注意品質，若是有油耗味，表示放置過久已經變質，最好不要食用。另外，對於熱量攝取不足的老年人，堅果是很好的油脂和營養補充來源，如果牙齒不好，無法直接咀嚼，也可以嘗試熬煮成粥或是壓碎烤過，都能更輕鬆的攝取（參考食譜）。

整體來說，堅果是對健康有益、營養價值也頗

## 堅果入菜食譜

|       | 材 料                                      | 作 法                                                                                               |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大棗花生粥 | 黑棗10顆<br>花生25克<br>熱水5杯<br>糯米1/2杯<br>白糖適量 | 1. 花生泡水20分鐘後以刀背拍碎，連同黑棗一起置入容器中加入2杯熱水熬煮。<br>2. 將糯米洗淨，加入3杯熱水，熬煮成糯米粥。<br>3. 將黑棗花生湯倒入糯米粥中，加入白糖，充分攪拌即可。 |
| 堅果地瓜球 | 堅果(瓜子、松子、核桃、杏仁)共20克<br>地瓜200克            | 1. 地瓜以電鍋蒸熟後搗成泥，並捏成小球狀。<br>2. 堅果可稍加壓碎鋪平（也可以烤箱烤過增加香味），以地瓜球滾過即可。                                     |

高的食物，有研究顯示，每週吃5次以上，每次吃約30克，罹患心血管疾病、癌症、高血壓…等慢性病的機率都會較低，建議可以養成固定攝取的習慣，但千萬要小心熱量的控制。若吃了堅果，烹調

用油就要減少，例如：青菜多用川燙，或烹調時減少油煎油炸的機率，讓一整天下來的油脂攝取平衡，這樣才能讓堅果的好處在自己的身上發揮效果。



附表：每份堅果(45大卡)所含維生素、礦物質

| 堅果種類 | 可食份量 | B1<br>(毫克) | B2<br>(毫克) | 菸鹼酸<br>(毫克) | 鉀<br>(毫克) | 鎂<br>(毫克) | 鈣<br>(毫克) | 鋅<br>(毫克) | 維生素E效力<br>( $\alpha$ -TE) |
|------|------|------------|------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------------|
| 黑芝麻  | 2茶匙  | 0.067      | 0.02       | 0.4         | 42.2      | *43       | *11.6     | 0.41      | 0.17                      |
| 杏仁果  | 5粒   | 0.005      | *0.078     | 0.23        | 31.8      | 17.4      | 2.1       | 0.27      | 0.82                      |
| 花生   | 10粒  | *0.12      | 0.008      | 0.54        | *68.8     | 18.3      | 0.4       | 0.26      | 0.34                      |
| 開心果  | 10粒  | 0.04       | 0.009      | 0.11        | 68.5      | 6         | 0.8       | 0.18      | 0.15                      |
| 腰果   | 5粒   | 0.057      | 0.01       | 0.1         | 50.5      | 17.6      | 0.3       | 0.45      | 0.05                      |
| 葵瓜子  | 1湯匙  | 0.074      | 0.02       | *0.57       | 42.9      | 35.6      | 0.3       | *0.59     | *2.05                     |
| 核桃仁  | 2粒   | 0.03       | 0.007      | 0.06        | 30.4      | 10.7      | 0.6       | 0.19      | 0.16                      |

資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫

註：標記者為含量相對最高

## 養生保健

# 初乳牛奶 是何物？

文／林慶文 台灣大學動科所暨食科所名譽教授

最近，市面出現「初乳牛乳」的液態乳品，卻標示符合國家標準第三〇五七號(CNS3057)規定，依這個標準其實是「調味乳」的相關規定，並非鮮乳的標準。



人乳、牛乳或其他哺乳動物的乳均有所謂的初乳。係分娩後至數日間所分泌的異常乳(abnormal milk)，即100%純初乳。「初乳」係專門用語，英文稱colostrum或beesting，是100%自哺乳動物分娩後最初分泌的純天然乳汁，任何稀釋或還原液均不宜。

## 動物寶寶的初乳

袋鼠乳，色紅且濃，富含鐵質，對日光無法照

射的袋鼠寶寶，若不哺育異常的紅色乳則無法生存長大。似此，「初乳乃初生寶寶必需給予的乳。分泌初乳期的長短與其動物寶寶成長有關」。

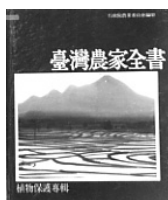
人乳中蛋白含量極少，約1.1%，乳清蛋白比率較多，在初乳中的含量，約為常乳的10~20倍，且初乳含神秘的免疫球蛋白，富含乳鐵蛋白與溶菌蛋白。

人乳中免疫球蛋白A較多，牛乳中則以免疫球蛋白G較多。免疫球蛋白為一般所言的抗體，嬰兒飲

## 三月特價書籍

有效期間：96年3月16日至96年4月16日

**1 台灣農家全書**  
定價：800元  
優待價：640元



**2 水產加工**  
定價：650元  
優待價：520元



**3 台灣花木害蟲**  
定價：850元  
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用  
敬請讀者訂購 利用(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社  
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30