

發行單位: 昱品美食股份有限公司
 編輯: 營養師群
 營業項目: 營養午餐、伙食承包、高級便當、食材配送
 地址: 台中市太平區新仁路一段 22 巷 71-3 號 電話: 04-22793558

堅果

營養多元好處多多 便秘多吃點



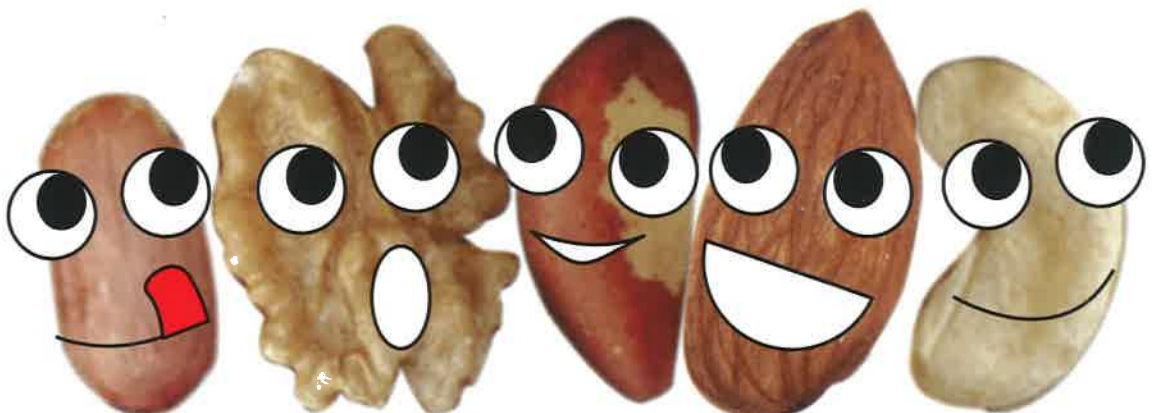
堅果對人體好處多多。堅果類食物和一般橄欖油、植物性食用油相比營養更多元，除不飽和脂肪酸外，還有高蛋白質、礦物質、維生素、纖維素等，便秘患者吃點堅果可幫助消化、排便。

不只魚類含有Omega-3脂肪酸，像核桃、腰果等也含有少量Omega-3脂肪酸。另外，像松子、亞麻子等也有人體必需胺基酸。曾有研究指出堅果的熱量比一般油脂少 10%-14%，若能以堅果取代一般油脂，每周食用兩次堅果類食物，有助降低肥胖風險。

現在人吃東西很怕吃到反式脂肪，但糕點類的酥油白油經高溫烘焙、烹調，卻容易出現反式脂肪，而堅果裡的油若遇到高溫，幾乎不會產生反式脂肪，對降低體內壞膽固醇濃度也有幫助。

堅果雖有許多好處，不過建議是以堅果「取代」一般油脂攝取，若吃了堅果類食物，就要減少其他脂肪攝取，千萬不要額外多吃，堅果類食物一旦吃太多，油脂攝取就會過量，還是會產生肥胖、三酸甘油脂過高、膽固醇超標等問題。

營養師建議，保存堅果類食物一定密封，放在室溫即可。烘烤過的堅果若長時間接觸空氣，和空氣作用，容易出現「劣變」，影響風味。堅果也盡量不要放冰箱以免水氣造成潮解。最好購買生堅果回家自己烘烤，要吃時再以 120°C-180°C 溫度烤 5 到 10 分鐘，或找信用良好商家購買，品質較有保障。



認識牛奶與奶字食品

市售奶茶、咖啡添加的奶精、奶油球；裝飾鬆餅、製作蛋糕的鮮奶油等，字面上有『奶』字的食物，究竟成份是甚麼？有人認為是奶類，有人認為是牛奶加油脂或以不明的化學合成物經加工做出具有奶味的產品，這些『奶』字食品其營養價值與牛奶相同嗎？



哇？

1. 奶精

外表像奶粉，有奶味的油脂產品，主要是以植物油脂（大豆油、棕櫚油）經過氫化與乾燥所製成的乾燥油脂，再加上玉米澱粉、乳化劑、人工香料等所製造出來。



4. 鮮奶油

分為動物性與植物性鮮奶油，動物性鮮奶油是由全脂鮮奶中提煉出來的，風味口感較佳，未加糖，較不易打發，保存期限短；植物性鮮奶油，即人造鮮奶油，含反式脂肪酸，已加糖，較易打發，保存期限長。



5. 奶泡

一般咖啡的奶泡大多使用新鮮牛奶打發，通常為了口感會選擇乳脂肪量3.8%以上的全脂牛奶，因打出來的奶泡會比較綿密。



6. 牛奶

營養價值高，除了提供所需的熱量與三大營養素外，也可提供其他維生素A、B2與礦物質鈣，如240CC牛奶可提供250毫克的鈣，達到一般成人建議量的四分之一，可增強牙齒與骨質密度，預防骨質疏鬆；維生素A可預防夜盲症，具抗氧化功能；維生素B2可預防口角炎及眼睛病變的發生。



3. 奶油

分為動物性奶油與植物性奶油，動物性奶油是由新鮮牛奶中分離出脂肪的高純度奶油，為天然的鮮奶油，不含反式脂肪酸；植物性奶油又稱人造奶油，大多以玉米油、黃豆油或棕櫚油經氫化、提煉，添加食用色素及人工香料，含有害人體的反式脂肪酸。



zzz

並非所有的『奶』字食品都是奶類，有些只是具有奶味的『油脂』，牛奶所能提供的營養素，他們無法提供，且氫化過程所產生的反式脂肪酸，吃多了對心血管疾病有害處，所以建議民眾以鮮奶取代奶精或奶油球，減少奶油與鮮奶油的使用量，以降低人造油脂對身體的傷害。

可以吃得更安心-減少蔬果農藥殘留的方法

蔬果篇

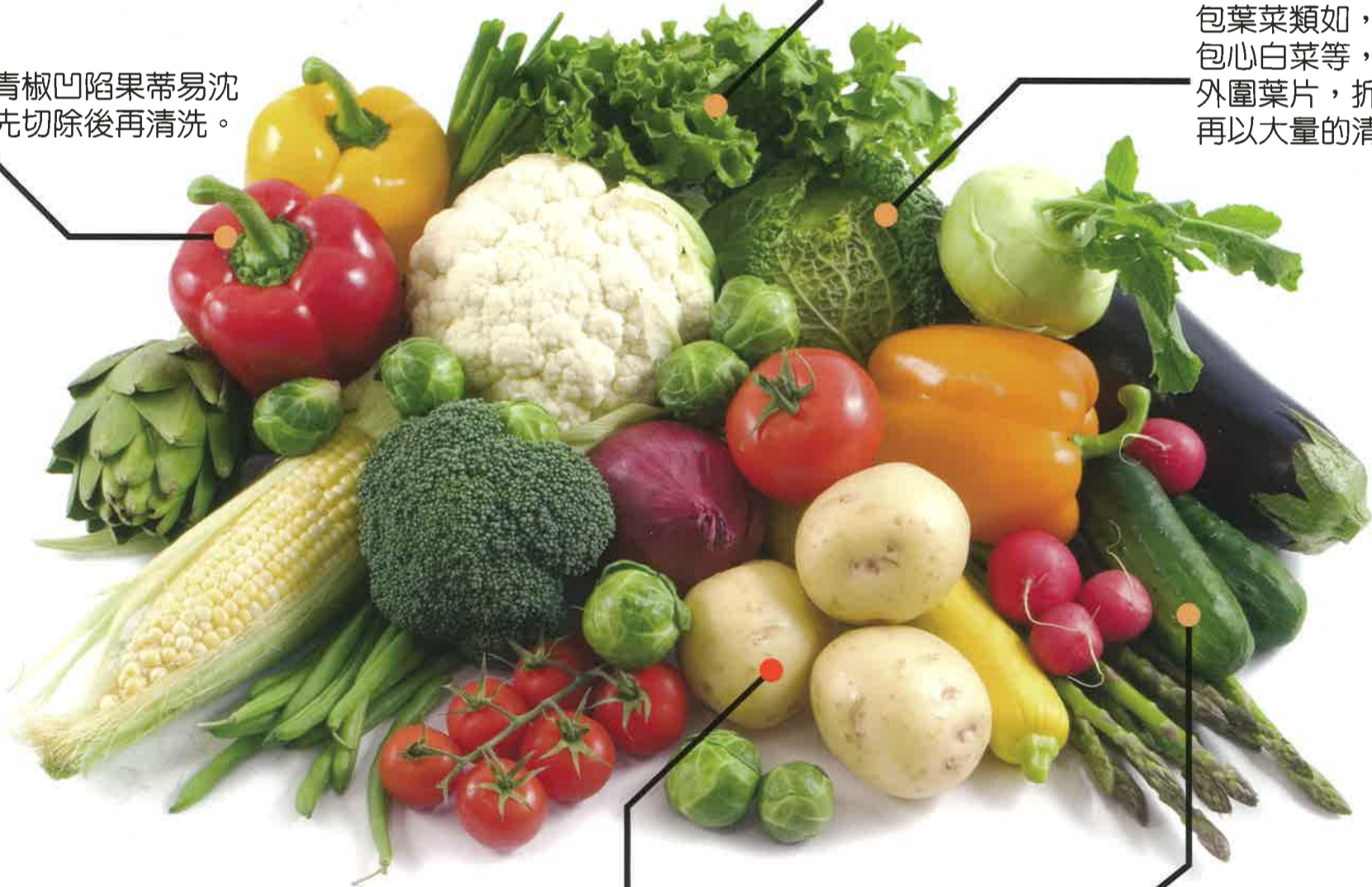
以大量清水沖洗，是專家一致建議
但該怎麼洗，效果最好？
有些訣竅可參考

以流動的清水邊沖邊洗，然後浸泡在清水中五分鐘，再用流動清水沖洗數次。以生食為主的生機飲食業者則建議不妨使用濾水設備（如逆滲透），加強清洗效果。

小葉菜類，如青江菜、小白菜等，應將近根部之處
切除，再把葉片張開直立沖洗。

果菜類，如青椒凹陷果蒂易沈
積農藥，應先切除後再清洗。

包葉菜類如，高麗菜、
包心白菜等，應先去除
外圍葉片，拆成單片，
再以大量的清水沖洗。



根菜類，如蘿蔔、馬鈴薯等應
先以大量清水沖洗後去皮。

瓜菜類，若需連皮食用，可用
軟毛刷刷洗後再用水沖洗。



需剝皮的水果，如枇杷、柳丁、荔枝、椪柑等，剝皮前應以大量清水沖洗，以免農藥污染到果肉，尤其是外表不平或多細毛的果蔬較易沾染農藥，如芭樂、奇異果，一定要清洗、去皮後再食用。

如果用大量清水沖洗仍不放心，消
基會建議，不妨採用殺菁法：將蔬果置
於85℃—100℃的熱水中，加熱三十秒
至五分鐘，再迅速以冷水沖洗。

