

# 坚果吃不对, 血脂易飙升

## 记住这几点, 营养又健康



资料图片

记者 王敏

你家茶几上,平时是不是也摆满了花生、瓜子、开心果等坚果,晚上看电视时随手抓几把来吃。很多中老年朋友把坚果当作“护血管神器”,每天雷打不动吃上一把,觉得这是在养生。可你知道吗?坚果吃对了是“宝”,吃错了,反而可能成为“血管添堵剂”。

### 坚果吃多了,等于给血管“囤油”

针对赵先生这个病例,宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡解释,坚果确实富含不饱和脂肪酸、植物甾醇、膳食纤维和维生素E,这些营养素对心血管健康有益。适量摄入不饱和脂肪酸,有助于改善整体血脂状况,降低坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)。

但是,再有营养的食物吃起来也要把握量。“很多人忽略了一个关键问题:坚果本身就是高脂肪、高热量的食物。以核桃为例,其脂肪含量高达60%左右,每

100克核桃仁的热量在600千卡以上。如果每天吃一小碗核桃(约100~150克),仅从坚果中就摄入了600~900千卡的热量,相当于多吃了一顿饭。”夏羽菡给记者算了一笔账。

“当摄入的能量远超身体消耗时,多余的部分就会转化为内源性甘油三酯,储存在脂肪细胞和血液中,导致甘油三酯水平直线飙升。”夏羽菡解释说,赵先生的情况就很典型——他以为自己多吃坚果是在养生,实际上是在给血管“囤油”。

### 3

### 到底吃多少才算“适量”? 要掌握“抓抓法”

你每天吃的坚果是否过量?夏羽菡给出了一个简单易行的判断标准——抓抓法。普通人每天坚果的摄入量,应该是单手抓满满一把,手指握住不漏,大约相当于自己一个手掌心大小的量。《中国居民膳

食指南》建议,每人每周摄入坚果50~70克,相当于平均每天约10克。那么,10克的坚果到底是多少?大致相当于:核桃2~3个;巴旦木、榛子8~10颗;腰果10~15粒;花生米15~20颗。

### 4

### 选对坚果种类、吃对时间才健康

想要健康吃坚果,还要选对种类、吃对时间,这样才能收获营养,又不给身体增加负担。

尽量选择未经过加工的原味坚果,避免油炸、盐焗、糖渍等处理方式。那些裹着糖衣、油炸过的坚果,健康价值已经大打折扣。

吃坚果的最佳时间,不是饭后,而是作为两餐之间的加餐,或者替代一部分烹调用油。比如今天吃了15

克坚果,炒菜时就要少放一点油,这样全天的总脂肪摄入量才不易超标。

夏羽菡还特别提醒,对于已经患有高血脂、糖尿病、肥胖的人群,或者消化功能较弱的老年人,坚果的摄入量还要酌情减少,建议每天控制在5~10克,也就是半把的量,并且最好把坚果磨成粉末或切碎后少量食用,更利于消化吸收。

### 5

### 这几类人群吃坚果讲究多

夏羽菡还提醒,不同体质的人,在坚果种类的选择上也应有所侧重,有时甚至需要“忌口”。

#### ● 高血脂人群要“挑着吃”

虽然坚果中的不饱和脂肪酸对心血管有益,但甘油三酯已经明显偏高的人,食用时更需要精打细算。“可以优先选择富含Omega-3脂肪酸的坚果,比如核桃,它对降低甘油三酯有一定帮助。”夏羽菡建议,高血脂人群可以选择核桃、亚麻籽等,而食用脂肪含量极高的夏威夷果、碧根果时,要严格控制量,浅尝辄止。

#### ● 超重人群要“算着吃”

坚果热量高,对于需要控制体重的人群来说,每吃一颗坚果都要算进全天的总热量里。比如今天吃了坚果,就要相应减少主食或其它高热量零食的摄入,保证全天的总热量不超标。

#### ● 过敏体质要“防着吃”

坚果是常见的过敏原之一。夏羽菡提醒,如果本身是过敏体质,或者明确对花生、腰果等某类坚果过敏,就要坚决远离。一旦食用坚果后出现过敏反应,可能诱发皮疹、呼吸困难甚至过敏性休克,可能危及生命。

#### ● 婴幼儿和老人要“碎着吃”

3岁以下的幼儿和吞咽功能减退的老年人,食用整颗的坚果存在窒息风险。这两类人群如果想吃坚果,建议要磨成粉末或细小颗粒,可以拌在粥里、酸奶里吃,既能补充营养,又能确保安全。

### 小贴士

#### 吃坚果的一些误区

● 饭后加餐模式:刚吃完饭,能量本就充足,此时再摄入大量高脂肪坚果,等于“火上浇油”,血脂更容易升高。

● 过量摄入心理:觉得坚果个头小,多吃几个没关系,殊不知“积少成多”,不知不觉中热量就超标了。

● 存放不密封:不少人把坚果随意存放,直接堆放在桌上。其实,坚果富含不饱和脂肪酸,容易氧化酸败,需要注意密封保存。如果吃坚果时发现“哈喇味”“苦味”要立即吐出来扔掉,并尽快漱口。

### 1 每天饭后吃一把坚果 竟让甘油三酯超标

春节期间,家家户户都备足了年货,银川市民赵先生也不例外。今年60岁的他,退休后格外注重养生,听说吃坚果能降血脂、护心脏,过年期间便买了核桃、巴旦木、腰果、开心果等多种坚果。

“都说坚果是健康零食,我想着多吃点也没坏处。”赵先生告诉记者,从腊月二十三小年开始,他每天吃完晚饭后,一边看电视一边剥坚果,不知不觉一晚上就能吃掉一袋。春节过后,赵先生总感觉头晕乏力,以为是过年累着了,没太在意。直到单位组织退休职工体检,结果让他大吃一惊——甘油三酯值达到了6.8毫摩尔/升,远超1.7毫摩尔/升的正常值上限,被确诊为高甘油三酯血症。

“我平时吃得挺清淡的啊,大鱼大肉都很少吃,怎么血脂反而高了?”拿着体检单的赵先生十分不解。了解到赵先生近期的饮食习惯后,医生告诉他,甘油三酯升高的“罪魁祸首”很可能就是过量食用的坚果。