

智食堅果



每日一到四、五點，腰酸背痛、目光呆滯、腦筋靜止，便是上班族「搵(零)食」的時候，但其中最受歡迎的薯片、蝦條、朱古力、糖果糕點等零食，全屬高脂高糖高卡，讓上班族成為心臟病、糖尿病的高危一族。然而，零食並非萬惡，只要懂得揀和識得吃，仍然可以有益身心，堅果便是備受營養學界和醫學界推崇的健康零咀。

堅果又稱殼果，多為植物種子的子葉或胚乳，一般分兩類：一是樹堅果，包括杏仁、腰果、核桃、松子、栗子、開心果等；二是種子，包括花生、葵花子、南瓜子等。

營養擠迫戶

別小覷細細一顆堅果，它絕對是「營養擠迫戶」，特愛與心臟交朋友。「堅果含有豐富的不飽和脂肪酸奧米加3和奧米加6，有助降低人體血液中的『壞膽固醇』(低密度膽固醇)，令血管暢通，減少患心血管疾病的風險。」註冊營養師陳玉儀說：「各類堅果中以核桃的奧米加3含量最高，除有益心臟外，還有消炎作用，例如舒緩年輕人臉上暗瘡、防治老人痴呆、小孩過度活躍，以及保養視力。」另外，堅果還含有大量膳食纖維及維他命E，前者有助通便；後者有一定抗氧化功效，延緩衰老。同時，還含有鎂、鉀等礦物質，可助身體新陳代謝及免疫功能正常運作，並穩固骨骼成長。

早於2004年12月，美國《時代雜誌》便評選堅果為現代人的十大營養食品之一。而美國食品藥物管理局(FDA)亦指出，多數堅果在作為低飽和脂肪酸和低膽固醇飲食的一部分時，每天進食約42克，可以降低患心臟病的風險。

過量仍致肥

陳玉儀則認為，雖然堅果所含的不飽和脂肪酸屬於「好」脂肪，但始終卡路里含量偏高(見表)，例如十顆花生便相等於一茶匙食油，食用過量仍會有致肥的風險，卻又基於堅

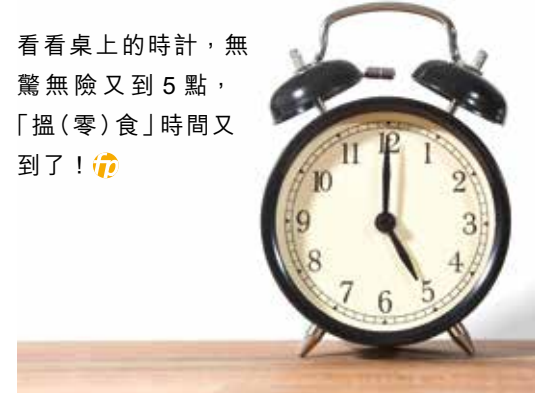
果本身的營養價值，不宜完全戒吃。事實上，營養學界亦有研究指，堅果下肚的熱量並不會完全被人體吸收，當中約5%至15%熱量會直接排出體外。所以她建議將堅果入饌，較易控制每次入口份量。同時，盡量避免食用市面上添加糖、鹽及香料等成分的堅果零食，以減低因攝取過多熱量及鈉，而增加患高血壓和心臟病的機會。

小兒孕婦忌吃

然而，陳玉儀亦提醒，兩歲以下兒童及孕婦不宜食用堅果，前者怕引致食物敏感；至於後者，部

分堅果含微量黃麴毒素，會影響胎兒發育。另外，長者牙齒多數不穩固，亦應少食堅果。

看看桌上的時計，無驚無險又到5點，「搵(零)食」時間又到了！🕒



部份堅果熱量及營養含量 (100g / 不連殼及未經加工處理)

堅果名稱	份量約(粒)	熱量(k cal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
核桃	64	654	15.2	65.2	13.7	6.7	2
松子(生)	500	665	12.6	62.6	19	12.4	NA
杏仁	89	578	22.5	45.4	23.9	8	8.3
開心果	88	562	20.3	45.4	27.5	10.3	1
南瓜子	267	576	33.2	48.1	4.9	4.9	20.6
腰果	64	553	18.2	43.9	30.2	3.3	12
葵花子(生)	654	609	23.9	49.9	19.1	6.1	5.5
花生	180	567	25.8	49.2	16.1	8.5	18
栗子	12	224	4.2	1.1	49.1	NA	3

資料來源：食物安全中心

註：以上對照份量只供參考，實際視乎個人食用份量。

堅果入饌二人前

一葉輕舟

材料：
A：熟核桃10克、芹菜30克、紅蘿蔔10克、小黃瓜50克、美白菇30克、香菜少許
B：熟松子10克、西生菜50克

調味料：橄欖油2小匙、鹽少許、酒少許、黑胡椒少許

做法：
1. 材料A切碎備用
2. 西生菜洗淨後，用剪刀沿著凹部修成小葉狀
3. 炒鍋加油，放入美白菇、芹菜、小黃瓜及調味料拌炒均勻
4. 將炒好的食材盛入西生菜內，撒些許碎核桃及熟松子，再加香菜點綴即可。



五穀豐收

材料：
A：腰果10克、熟杏仁10克、開心果10克、熟核桃10克、菠菜切段30克
B：秀珍菇切丁10克、紅蘿蔔切丁20克、玉米粒20克
C：熟五穀飯1.5碗(五穀飯可選燕麥、蕎麥、紫米、薏仁、紅豆、綠豆、小米、小麥、麥片等穀類任意搭配，先浸泡約2小時，再混合白米一起煮熟。)

調味料：橄欖油1小匙、芝麻油1小匙、鹽1/4小匙、胡椒粉1/4小匙

做法：1. 材料A切碎、切段備用
2. 炒鍋加熱放油，再加入材料B拌炒
3. 加入五穀飯及E料以中火拌炒均勻
4. 最後加入材料A炒勻



自家製零食



想要解饑又要健康，可試著自己動手做，營養師陳玉儀親授健康堅果製作法：「未經加工的堅果最健康，若嫌味淡，可『白鑊』(不放油)烘炒一會，加少少海鹽，便會變得香脆可口。」亦可將堅果放入焗爐，以攝氏120度低溫慢慢烘焙，便可保留全部營養，口感也好。

堅果要點揀？



選購堅果時，以美國加州出產的最優質(價格略高)，並以形狀飽滿、色澤淡、沒斑點、散發自然香氣的為佳品。至於吃剩的堅果，應存放於密閉容器內並置於陰涼處，可保持品質口感。