

2022 年食品安全系列宣传之二十五：

守护心脑血管，专家教你这样吃坚果才有益！

来源：2022-08-22 人民网



坚果对心脏的益处

多项研究一致认为，坚果除了富含蛋白质，还含有不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素E、植物甾醇等多种有益于心血管健康的成分。

坚果要选哪种？

常见的坚果按照果实富含物质，可以分为油脂坚果和淀粉坚果。

油脂类坚果
富含油脂

如核桃、榛子、杏仁、松子、花生、葵花籽等。

淀粉类坚果
富含淀粉
油脂不多

如栗子、莲子、芡实等。

该吃多少分量？

我国膳食指南推荐，每天吃2种，每周吃5种以上坚果类食物，每周食用50~70克，也就是大概每天10克左右。

坚果种类 (建议每天摄入量)



带壳葵瓜子 20-25g



核桃 2-3个



腰果/巴旦木 7-8粒



花生 10-20粒



开心果 约20粒



松子 约20粒

如果不小心吃多了，应该相应减少正餐饮食的总能量摄入。