

田心庄三民國中快樂午餐(112年1+2月)

本月主題：【常見堅果類食物介紹】

花生和芝麻是台灣在地盛產的堅果種子類，從小孩到老人都很適合吃。

1.花生產品琳瑯滿目，飲食方式非常多元。購買時可選擇新鮮、不過度加工或調味花生。含豐富維生素B1、菸鹼素、葉酸及色胺酸，有助於能量代謝、預防貧血及安眠。

2.芝麻也是餐桌上常客，含有豐富維生素B6，幫助維持神經細胞的健康，因品種不同，有黑、白兩種。黑芝麻更含有豐富的鈣質與鐵質，因為屬於植物性來源，建議使用酸性調味入菜，幫助增加鈣質與鐵質的吸收率。



兩者營養價值高，皆含豐富的鉀、鎂、磷、維生素E、單元不飽和脂肪酸—油酸，幫助抗發炎、有益心血管健康。

★市售種類多，能榨油才是堅果種子類

1.我們平常也能吃到各國不同的堅果種子類，如：有杏仁果、核桃、胡桃、腰果、夏威夷果或是開心果、南瓜籽、葵花籽、黑白瓜籽等。

2.堅果種子類食物富含不飽和脂肪，及鎂、鉀、銅、硒等與心血管健康相關礦物質；且部分堅果也是維生素E及 ω -3脂肪酸的良好來源。

3.在營養學的角度，脂肪含量到達一定比例，才會分類到堅果種子類，可拿來榨油，如：花生能榨花生油、芝麻能榨芝麻油、南瓜籽則能榨南瓜籽油，可以用這個簡單的方法來分辨喔！



★熱量高勿吃過量，小心保存更安心

1.堅果種子類食物被認為是很健康的零食，建議一天吃1把或1大匙的量，補充堅果種子類裡的豐富營養。因為堅果種子類富含脂肪，9顆花生就能榨出1匙油，所以熱量是很高的，要注意不要吃過量。

2.台灣天氣潮濕悶熱，如果購買大包裝的堅果，容易因保存不當產生油耗味或霉味，尤其花生發霉後，會產生黃麴毒素，對人體是有害的。因此購買時，建議選擇包裝完整、小包裝和無調味堅果，吃不完時，應放入密封罐或保鮮盒中，並保存在冰箱或通風乾燥的地方，才能吃得健康、吃得安心。

