

松子、南瓜子中的脂肪酸有 40% 是单不饱和脂肪酸。

碳水化合物：富含油脂的坚果碳水化合物含量多在 15% 以下，如花生 5.2%、榛子 4.9%。富含淀粉的坚果则是碳水化合物的好来源，如栗子、莲子中的含量较高，分别为 77.2% 和 64.2%，银杏含淀粉 72.6%，与我们天天吃的大米、面粉等主食中的碳水化合物含量接近哦。坚果类的膳食纤维含量也较高，例如花生膳食纤维含量达 6.3%、榛子为 9.6%。

维生素：坚果是维生素 E 和 B 族维生素的良好来源，包括维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和叶酸。黑芝麻中的维生素 E 含量为 50mg/100g，有些坚果中还含有少量的胡萝卜素和维生素 C 等。

矿物质：坚果富含钾、镁、磷、钙、铁、锌、硒、铜等矿物质。

坚果脂肪多，还能吃吗？

了解了坚果中的主要营养成分，那我们就能理解坚果其营养价值所在。坚果中的脂肪多为不饱和脂肪酸，包括必需脂肪酸亚油酸和亚麻酸。

必需脂肪酸是指人体维持机体正常代谢不可缺少而自身又不能合成、或合成速度无法满足机体需要，必须通过食物供给的脂肪酸。每日至少要摄入 2.2~4.4 克。人体可利用亚油酸和 α-亚麻酸合成如花生四烯酸、二十碳五烯酸 (EPA)、二十二碳六烯酸 (DHA) 等多

不饱和脂肪酸。EPA 和 DHA 具有降低血脂和预防血栓的作用。

必需脂肪酸是磷脂的重要组成部分，其与胆固醇代谢有关，是合成前列腺素、血栓素及白三烯等物质的前体物质，参与动物精子的形成，维持正常的视觉功能。

必需脂肪酸缺乏可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤损伤 (出现皮疹) 以及肾脏、肝脏、神经和视觉方面的多种疾病。

有很多研究表明，坚果在减少心脑血管病的风险方面具有充分的证据，这是因为坚果中的脂肪酸大多是单不饱和脂肪酸以及 n-6 系、n-3 系多不饱和脂肪酸。

此外，坚果还是膳食纤维和蛋白质的良好来源，并且富含丰富的矿物质和维生素 E。

坚果营养丰富，从中医食疗角度来看，核桃有健胃、补血、润肺、养神等功效；杏仁可润肺、清积食、散滞；腰果补脑养血、补肾、健脾、下逆气、止久渴；松子具有润肺心、调大肠、止咳、通便、滋养的功效；榛子性平味甘，有补气、健脾、止泻、明目、驱虫等功效。

坚果热量高，不可贪食

刚刚提到的脂肪酸其益处多多，但是不饱和脂肪酸的过多摄入可使体内的氧化物、过氧化物等增加，对机体产生多种慢性损害，促进人体衰老，也有抑制免疫功能的作用。