

相信大家提到坚果，除了认为它好吃，就是在评估它们的热量了。有些人看热闹嗑瓜子、看电视吃花生，最大的问题就是不吃还好，一吃就似乎停不下来，然后发现体重增了，血脂也高了。

正是因为坚果的高脂肪含量使坚果成为热量大咖。光是看各类坚果的热量表，100 克油脂类坚果仁的热量统统都在 500 千卡以上。（100 克瘦猪肉的热量是 150 千卡，100 克大米的热量是 350 千卡，真是没有对比就没有伤害哇。）如果亲们一次吃上半斤坚果，是妥妥的长胖的节奏啊。

《中国居民膳食指南（2016）》推荐每天摄入 25~35 克大豆及坚果类。25 克大概是多少呢？估算一下分别相当于约 20 个杏仁、2~3 颗核桃、3 个碧根果、4 颗夏威夷果、7~8 颗腰果、一小撮瓜子 / 花生。

特殊人群慎食或禁食

干坚果食品通常采用烤和炒烹调，易引起口腔和咽喉的干燥，咽喉疾病患者不宜食用；学龄前儿童尤其是 3 岁以下幼儿食用时应有家长照顾，最好将坚果碾碎，避免发生呛入气管的危险；坚果含有大量膳食纤维和油脂，有“滑肠”作用，腹泻患者禁食；肝胆功能不良者也应慎食含高脂肪的坚果。

高淀粉的栗子吃多了容易臃膈滞胃、肚子胀气，所以脾胃不好、大便稀溏的患者要少吃；淀粉类坚果因为碳水

化合物含量高，通俗地讲就是糖分高，糖尿病患者应少吃。花生衣有增加血小板数量、抗纤维蛋白溶解作用，故高黏血症者宜去皮食用。腰果等含有多种过敏原，对于过敏体质的人来说可能会造成一定的过敏反应。

食用方法要注意

推荐选择无盐无添加的原味新鲜坚果，除了直接当零食吃，还可以入饭菜，比如坚果与杂豆、粗粮一起做成杂粮粥，与蔬菜搭配做成的花生碎拌蒲公英……不建议坚果油煎油炸食用，这样不但使不耐受高温的不饱和脂肪酸氧化变性，也增加了脂肪的摄入。

学会辨别和挑选

坚果因含有较高的不饱和脂肪酸，对光、热和氧气非常敏感，不耐保管和储存。通过一查二闻三看四尝，挑选饱满、新鲜、非油炸、原味无添加、营养美味的坚果。

不要食用已氧化产生哈喇味或发霉变质出现苦味、可能含有强烈致癌物黄曲霉毒素的不新鲜坚果，避免食用用化学抗氧化剂、工业色素、工业石蜡、二氧化硫等漂白剂化学品进行美容处理过的坚果。

此外，一次选购不要太多，不要长期暴露于空气中，宜冷藏避光密闭保存。坚果虽好，可不要贪吃哦！