

这种坚果,吃一粒肝脏要排毒40天? 年前为“坚果先生”做个“体检”



坚果一度被认为是健康食品,受到很多人的喜爱。每逢佳节,相信每家每户都会买上各种各样的瓜子、花生、松子、巴旦木……

近日,一则新闻报道,南宁一位女子每天吃1包坚果,另外还会吃一些花生与核桃“加餐”,结果连吃3个月竟然被查出了高血脂。另外,坊间还有一种说法:如果你吃了一粒发霉的花生,肝脏需要40天才能排毒,真的假的?看到这里先别急着瑟瑟发抖,今天我们一起来了解下,吃坚果到底有哪些好处?哪些人能吃哪些人不能吃?该打年货了,坚果应该怎么买?

有些人吃坚果过敏会威胁生命

坚果又称壳果,主要是指那些具有坚硬外层的木本类植物的可食用籽粒,包括松子、开心果、扁桃仁(巴旦木)、腰果、核桃、山核桃(碧根果)还有板栗等。

通常,坚果籽粒中的脂类和碳水化合物(如淀粉)含量比较高,且富含不饱和脂肪酸,比如坚果中大多富含油酸和亚油酸。营养学上不饱和脂肪酸包括单不饱和脂肪酸(MUFA)和多不饱和脂肪酸(PUMA)。

研究表明,不饱和脂肪酸除了对预防心血管疾病起到积极作用,还能改善胰岛素的敏感性,有助于降低II型糖尿病的发生风险。n-6多不饱和脂肪酸还可以促进机体的

生长发育,n-3多不饱和脂肪酸对于大脑和视网膜发育的健全也能起到重要作用。

另外,有些多不饱和脂肪酸还能参与调控花生酸代谢及炎症反应,从而发挥出良好的抗炎效果,比如脂氧素(花生四烯酸的衍生物)就是一种具有抗炎作用的内源性抗炎介质。所以,经常吃一些坚果会有助于维持我们的身体健康。

但坚果也含有比较多的蛋白质,属于一种过敏源,并不是人人适用。对于某些过敏人群需要避免食用、防止误食,否则可能会引起过敏反应,比如出现恶心、呕吐、胸闷和呼吸困难等症状,严重的甚至会威胁到生命。

吃一粒发霉花生肝脏排毒40天?

相信不少人也听到过类似的说法:吃一粒发霉的花生,肝脏要排毒40天,这究竟是真是假呢?

其实,这种说法主要是为了凸显吃霉变花生的危害,而这源于黄曲霉毒素。黄曲霉毒素是由曲霉属真菌(如黄曲霉等)产生的次生毒性代谢产物,它是已知最强致突变、致癌的物质之一。

其半数致死量(指能引起动物50%死亡率的剂量)为0.249mg/kg体重,如果以一个60kg体重的成年人推算,摄入15mg黄曲霉毒素就有死亡的风险。

生活中很多食物都可能被黄曲霉毒素所污染,而给我们健康带来较大风险的主要是黄曲霉毒素B1和黄曲霉毒素M1,前者主要在谷物(如大米、玉米)、坚果和籽类(如花生)等食物中,后者主要在牛奶等乳制品里,不过

我国对这些食品中黄曲霉毒素的限量有着严格的要求,大家也不必过于担心。

如果吃了霉变的花生或坚果,确实可能对身体带来较大危害,因为黄曲霉毒素主要在肝脏中代谢,它能诱发人体肝脏产生肿瘤,进而导致癌变的风险。

考虑到不同霉变花生的黄曲霉毒素含量不太可能一致,且每个人肝脏的代谢能力也有差异,所以不慎吃到一粒霉变的花生,能在体内代谢多久,也因人而异。

曾有口服低剂量黄曲霉毒素B1的研究显示,只有大约1/3剂量的黄曲霉毒素在3天内通过尿液排出,可见,人体代谢黄曲霉毒素确实需要比较长的时间。

所以,吃了霉变的花生或坚果,究竟需要多少天代谢完成,因人而异,为了安全起见,霉变的花生、坚果等一定不要吃。

过年了,教你4步安全选购坚果

过年了,几乎家家户户都会准备一些坚果过年,“坚果先生”又成了过年健康零食的主角,但有些不法商贩常常以次充好,在坚果中添加各种非法食品添加剂,使其看起来与普通坚果无异。作为一种健康零食,过年购买坚果该注意些什么,这些“干货”值得你收藏。

● 认准正规超市和品牌

厂家越知名,生产售卖的坚果质量瑕疵将会更小;另外购买正规超市售卖的坚果,就算出现了质量问题也能更好的维权索赔;为了您能买到更放心的坚果,请您靠谱选择。

● 选择“原味坚果”

无论是五香味坚果还是蜂蜜味坚果,再或是抹茶味坚果,这类“重口味”坚果大多高盐高糖,经常摄入会提升患各类慢病的危险系数。另外,有些不法商家甚至将已经发霉变质的坚果加以各种调味品进行“遮掩蒙混”,口味越重的坚果,其背后隐藏发霉变质的可能性也就越大;所以,建议您购买“原味坚果”。

购买坚果,建议不选择“煎炸”和“过度烤制”的产品;这类坚果营养物质会有部分流失,另外还会由于过度高温烹调产生有害物质。

● 选购袋装坚果更好

对于各种袋装坚果来说,都会标注生产日期,请您看清生产日期,离您当日购买时间越近的产品,其安全风险越小,发霉变质的几率也会更低。另外,注意一次性不要买太多,防止因储存不当带来变质潜在风险,同时在少量储存时要保持干燥,避免环境湿度适合霉菌繁殖等。

● “闭口坚果”更安全

“开口坚果”在一定情况下更容易附着灰尘、杂质等有害物质;另外,坚果中本身富含脂肪物质,开口坚果更容易接触空气而氧化酸败。购买坚果,请您偏向“闭口坚果”。

只有靠谱选购坚果,才能健康“品鉴”坚果。

吃坚果别太多,有每天推荐量

坚果,主要是通过不饱和脂肪酸来发挥健康效应的,但不饱和脂肪酸摄入过多易产生脂质过氧化,进而产生更多的自由基和活性氧,对人体的细胞会产生一定的损伤。而且,坚果中油脂含量较高,属于高能量食物,食用过多可能导致能量摄入过剩,不利于体重的控制。

首先,要控制坚果的食用量。根据中国居民膳食指南(2016版)的推荐,平均每周吃坚果

50-70g(约每天10g),相当于每天吃核桃2-3个或板栗4-5个。

其次,要尽量选择未经调味加工过的坚果,不仅可以避免无法控制食欲、吃太多,还能避免摄入过多的盐分等。

再次,给低年龄段的儿童(如2岁-3岁)喂食坚果时,可以适当进行碎化处理,颗粒更小、更碎能够防止发生窒息风险。而对于牙口尚佳

的老年人,也可以适当打碎一些再食用。

最后,如果确实没控制住食欲、吃太多,需注意减少其他正餐或食物里能量和油脂的摄入,避免全天能量和油脂摄入过多。

综上,坚果富含不饱和脂肪酸,适量吃有益身体健康,但霉变的坚果不要吃。