

堅果種子營養高，堅固健康人生好

行政院衛生福利部於 2011 年 7 月 6 日公佈新版每日飲食指南，將原本的「梅花圖案」變成「扇形」，而在六大類食物名稱的「油脂類」改成「油脂與堅果種子類」，份量從『2~3 湯匙(15g/湯匙)』修正為『3-7 茶匙(5g/茶匙)及 1 份堅果』，強調國人應減少油脂攝取而每日應增加 1 份堅果種子類，以降低慢性疾病發生的機率。

所謂「堅果種子類」包括花生、芝麻、松子、杏仁、核桃仁、腰果、亞麻子、瓜子等，其富含不飽和脂肪酸、維生素和礦物質，乃具有抗氧化作用並可減少心血管疾病，被稱是「**護心食物**」。新版飲食指南中建議國人每日應攝取 1 份堅果類，相當一茶匙植物油，45 大卡熱量，約 5 顆腰果、10 粒花生或開心果等。雖堅果類富含高營養成份但亦含較高的油脂與熱量，故食用堅果同時應減少其他油脂來源攝取，可以蒸、煮烹調方式取代油炸，選擇脂肪量低的肉類取代肥肉，避免過度食用油脂導致肥胖。此外，因堅果類的**普林**及**鉀**含量高，對於痛風與腎臟病的患者則應少吃堅果此類食物。

在堅果選購方面，需優先考慮原味且未加工的堅果類食品，避免攝取過多人工添加物及鹽分攝取。另由於堅果類含大量不飽和脂肪酸遇到空氣容易氧化變質，產生油耗味及不好的自由基，尤其是變質的花生易受黃麴毒素的汙染，所以堅果應儲存陰涼乾燥的地方，並注意保存期限，以確保食品安全。



舊版飲食指南



每日均衡飲食指南

新版飲食指南