

# 堅果家族

小朋友，你知道嗎？小小的堅果，有大大的營養。它含有豐富的不飽和脂肪酸、膳食纖維、維生素與礦物質，每天都應該攝取一些喔！

## 樹堅果類

### 榛果

生長在榛樹上，外型小巧，常用在蛋糕、巧克力等甜點中，有「堅果之王」美稱。



### 杏仁

外型像水滴狀的杏仁，其實是生長在扁桃樹上的「扁桃仁」，常見於餅乾、巧克力甜品中。而真正由杏樹生長的種子，分為甜杏仁與苦杏仁兩種；甜杏仁又稱南杏，苦杏仁稱北杏，主要是作為中藥使用。



### 核桃

採自核桃樹，外表皺皺的，長得有點像大腦，入口有一點澀味，可添加於麵包、餅乾或是做成美味的核桃糕。



### 腰果

生長在腰果樹的花托上，外型彎彎像腎臟形狀，看起來飽滿有光澤，不僅是受歡迎的零食，也常用來製作精力湯。



### 松子

紅松樹的種子，外表細瘦輕薄，有點像小指甲。除了當零食、做甜點，美味的青醬松子義大利麵更少不了它。



### 夏威夷豆

夏威夷果樹的果實，外型圓圓白白的，無論單吃或是做成糕點都很美味。但含油量超級高，多達70%以上，所以適量食用才不會導致肥胖！



### 開心果

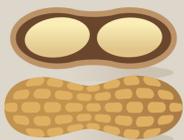
生長在開心果樹上，有個裂口很像微笑，所以有「開心」的名稱。若說過年時最受歡迎的堅果，就非它莫屬了。



## 果實種子類

### 花生

從土壤裡挖出的花生，外殼像「8」的形狀。可以脫殼直接吃，也能做成花生油、花生醬、花生酥……可說是台灣人最常食用的堅果。



### 葵花子

向日葵的種子，外殼呈灰黑色、白條紋路，咬下去很清脆，可以當零食，也可榨油烹調。



### 南瓜子

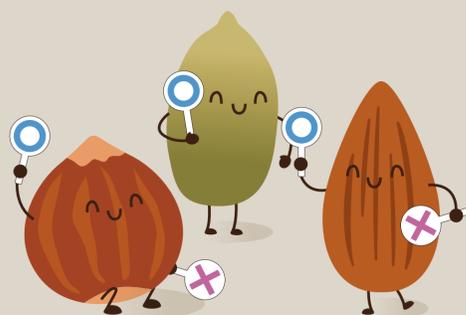
白色外殼摸起來毛茸茸的，裡頭有綠色的果仁，是南瓜的種子，大多是單吃，有時也會加入餅乾、麵包中。



## 吃堅果可以增強腦力嗎？



人的腦部有60%是由脂肪所組成，其中的Omega-3更是構成腦神經細胞的重要成分。最棒的是，所有的堅果類都含有它，其中，核桃的含量最高，而且它還富含磷脂質，可以促進大腦皮質發育，對腦神經也有很好的保護作用。除此之外，許多堅果也含有錳、銅、鋅、鐵、鎂、鉀、磷等多種礦物質，以及豐富的維生素E、膳食纖維等，適量攝取對身體很有幫助。



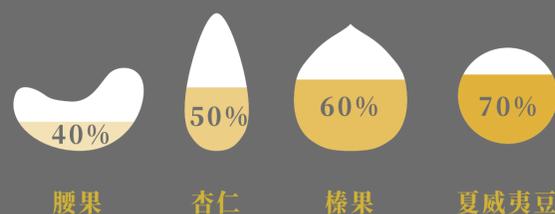
## 好堅果，怎麼選？

陪媽媽上市場，常常會看到散裝、秤重的堅果，這時候你可以：

1. 外觀：先看外形是否完整？
2. 味道：聞一聞，有沒有自然芳香的堅果味？
3. 加工：避免油炸或調味，以低溫烘烤的原味最佳。

買回來的堅果要放在密閉容器裡，吃完隨手關緊封口，放入冷藏保存，才能確保新鮮。

## 為什麼堅果屬於油脂類呢？



曾有小朋友問，堅果明明是一顆一顆的，什麼會跟油屬於同一類呢？這是因為堅果的油脂含量高達40-70%，所以被歸為油脂類。建議每餐都要吃堅果，像腰果或杏仁可一餐吃5粒，花生則一餐10粒。注意不要過量，不然很容易變胖喔！

