

每天吃多少坚果好 如何存放不回潮

这个实验告诉你科学的答案

坚果是大众比较喜欢的零食,尤其是春节这样喜庆的时候,亲戚朋友们围坐在一起,手里攥着一把坚果,噼里啪啦的剥壳声伴随着家长里短的聊天,时间不知不觉就过去了。但是,坚果究竟含有哪些营养成分,一天吃多少比较合适?过度摄入是否对人体有害?另外,如何保存坚果才不会回潮?为此,鄞州区食品检测中心通过实验,利用科学数据来给大家一个正确的答案。

记者 毛雷君 通讯员 蒋慧

实验准备

随机采购散装坚果6种,包括大核桃、巴旦木、开口松子、开心果、碧根果、手剥山核桃。

实验目标

分析各种坚果营养成分,探究一天吃多少比较合适,以及如何保存才不会回潮。

实验1 每天吃多少坚果适合

将坚果去壳粉碎,分别检测6种果仁的营养成分。

预包装食品营养成分表的强制性标识内容为能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的含量值及其占营养素参考值(NRV)的百分比。参照预包装食品的标示方法,检测结果见右图。

实验结果:

坚果含有丰富的脂肪,6种坚果脂肪的营养素参考值在80%~116%之间,过多摄入脂肪会导致肥胖甚至高血脂、脂肪肝等。

巴旦木、开心果、大核桃、松子的蛋白质含量较高,营养素参考值%在29%~39%之间,山核桃和碧根果为15%和22%。

除松子和大核桃之外,其它4种坚果的钠含量也比较高,营养素参考值%在20%~45%之间,钠主要来自于烘炒时使用的食盐,长期过量摄入食盐会引起高血压等许多健康问题。

●相关建议

每日食用量尽量不超过25克

鉴于坚果脂肪含量高,从健康角度考虑,假设从一日三餐和其它零食摄入的脂肪占每日推荐量(按60g计算)的75%,从坚果摄入的脂肪占25%,因为坚果脂肪营养素参考值%在80%~116%之间,按平均值100%估算,坚果每日食用量(纯果仁)尽量不超过25g。举个例子:每天1颗大核桃、5颗巴旦木、16颗松子、6颗开心果、3颗山核桃果仁,总质量约为25g。

坚果果仁质量对照表

25g果仁分别对应数量(颗)

大核桃
4颗

巴旦木
19颗

开心果
40颗

松子
139颗

碧根果
6颗

山核桃
15颗



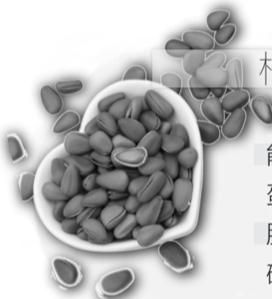
大核桃

	每100g	营养素参考值%
能量	2949kJ	35%
蛋白质	18.1g	30%
脂肪	67.0g	112%
碳水化合物	9.6g	3%
钠	0mg	0%



巴旦木

	每100g	营养素参考值%
能量	2556kJ	30%
蛋白质	23.4g	39%
脂肪	48.1g	80%
碳水化合物	22.3g	7%
钠	435mg	22%



松子

	每100g	营养素参考值%
能量	3018kJ	36%
蛋白质	17.5g	29%
脂肪	69.4g	116%
碳水化合物	9.0g	3%
钠	6mg	0%



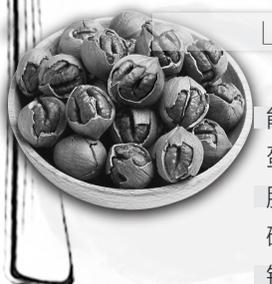
开心果

	每100g	营养素参考值%
能量	2529kJ	30%
蛋白质	20.7g	35%
脂肪	47.9g	80%
碳水化合物	23.7g	8%
钠	862mg	43%



碧根果

	每100g	营养素参考值%
能量	2945kJ	35%
蛋白质	13.1g	22%
脂肪	66.3g	110%
碳水化合物	15.8g	5%
钠	834mg	42%



山核桃

	每100g	营养素参考值%
能量	2688kJ	32%
蛋白质	9.1g	15%
脂肪	52.5g	87%
碳水化合物	34.8g	12%
钠	506mg	25%

制图:许明



实验2

坚果敞开放置 会有怎样变化

将坚果平铺于样品盘中,室温放置5天,并在存放第0天、第1天、第2天、第3天、第4天、第5天时分别检测果仁的水分含量,同时记录温湿度。

实验结果:

坚果样品敞开放置,室温7℃~15℃,湿度50%RH~65%RH(冬天下小雨时,开窗不开空调,室内湿度在60%RH左右),样品中水分含量随着存放时间的延长逐渐增大,大核桃由于外壳包裹较严密,水分变化不明显。

从检测数据看,6种坚果室内敞开放置,其水分含量均远远低于国家标准要求(大核桃符合GB/T 20398-2006《核桃坚果质量等级》规定8%的要求;其余5种烘炒坚果符合GB/T 22165-2008《坚果炒货食品通则》规定15%的要求)。但样品的感官变化较明显,到第3天时,山核桃、碧根果、开心果口感皮软、不脆;松子口感稍软;巴旦木口感一直比较硬脆,但其外壳从存放第1天起就逐渐变黏,第3天起已经黏连。

●相关建议

散装坚果,应存放在塑料袋中,并将袋口扎紧;预包装坚果,开封之后未食用完应及时密封保存。

温馨提醒:

鄞州区食品检测中心工作人员提醒市民:坚果脂肪含量较高,且大部分钠含量较高,应适量食用,避免摄入过量的脂肪和钠,对人体造成潜在的不良影响。每日果仁食用总量尽量不超过25g,预包装坚果可参照标签上的营养成分表或推荐食用量食用。