

这种“长寿果”，心血管真的很爱！



你可能没想到，一种我们日常生活中很常见的食物，虽然脂肪含量不低，却常常出现在各种健康饮食推荐里，它就是——花生。

外表平平无奇的它，其实暗藏着丰富的营养和健康密码。那么，吃花生都能为我们身体带来哪些好处呢？每天吃多少才合适？今天让我们来聊一聊。

酸等抗氧化成分。

有助于心血管健康 一项发表在美国心脏协会 AHA 期刊《中风》(Stroke) 上的大型研究跟踪了日本约 7.4 万名中老年人，研究发现经常食用花生的人群，中风和心脑血管疾病的风险显著降低，尤其是缺血性中风的风险。

对血糖友好 花生属于低血糖指数(GI)食物，其血糖指数仅为 14，这意味着食用后血糖上升速度和幅度都相对缓慢，属于血糖友好型食物。

一项发表在《营养素》上的随机对照试验显示，花生组的参与者空腹血糖和餐后 2 小时血糖与基线相比均有下降的趋势。另一项研究也发现，饭前食用 35g 低盐烤花生有助于改善血糖控制。

营养虽好，还得注意吃法

虽然花生营养丰富、益处多多，但只有科学合理地食用才能充分发挥其健康价值。在食用花生时，应注意以下几点：

警惕霉变花生：健康食用的底线 花生在储存过程中如果受潮，容易被黄曲霉等霉菌污染，产生强致癌物质黄曲霉毒素，对肝脏损害严重。

千万不要食用已经发霉、变色或有异味的花生。一旦发现花生表面有黄绿色霉斑或闻到霉味，应立即丢弃。

注意摄入量：适量为宜 花生营养丰富，但热量和脂肪含量也较高。每 100g 生花生仁约含 580kcal 热量，相当于一斤大米饭的热量(500g 米饭的热量为 580kcal)。

根据《中国居民膳食指南(2022版)》的建议，每天大豆及坚果摄入建议 25~35g。也就是说，如果你今天没吃大豆和豆制品，也没吃其他坚果，一天吃 25~35g 花生仁是没问题的；如果你吃了大豆或豆制品，但没有吃其他坚果，花生仁每天 15~20g 即可。

从数据可以看出，无论哪种烹调方式，花生的热量差别不大。而加热后，维生素 B₁ 等水溶性维生素有一定的损失。不过，烤花生仁时水分丢失，矿物质含量会相对增加，而煎炸的则有一定损失，可能是因为一部分矿物质溶解在油里造成的损失。

建议根据自己的喜好和营养保留角度进行烹调，比如生吃、水煮、低温烤制就是不错的选择。

这 4 类人吃花生要注意

尽管花生对大多数人来说是健康的食物，但对于特定人群，食用花生时需要格外注意，甚至避免。

花生过敏者：一定不要吃 花生是常见的八大过敏原之一，过敏反应可能非常严重，甚至危及生命。症状包括皮肤瘙痒、呼吸困难、消化道不适，甚至过敏性休克。

对于花生过敏的人群，必须严格避免食用花生及其所有制品。购买成品食物时，仔细阅读食品包装，看配料表是否有花生以及制品，生产线是否加工过花生。

肥胖人群：严格控制摄入量 上面提到花生的热量高，肥胖或减肥人群如果不控制摄入量，容易导致热量超标，影响体重管理。建议严格控制摄入量，在不吃其他坚果的情况下每天 10g，选择生吃、水煮或低温烘烤的花生。

5 岁以下的儿童：选择安全的吃法 5 岁以下的宝宝吞咽功能还没有完全完善，建议在吃花生仁时不要大哭大笑，以免花生堵塞气道，发生悲剧。建议给小宝宝吃花生时，做成花生酱或花生碎，减少窒息风险。

其他代谢性疾病患者：谨慎选择 高脂血症患者：虽然花生的不饱和脂肪酸有益，但过量摄入仍可能加重血脂异常。建议在医生或营养师指导下适量食用。

消化功能不佳者：花生脂肪和膳食纤维较多，过量食用可能引起消化不良。建议少量多次食用，或选择易消化的烹调方式。

据新华社微信公众号综合科普中国

儿童呕吐是否就医 3 个信号来判断

儿童呕吐是家长常遇到的突发状况，多数情况下与饮食不当、肠胃轻微不适相关，无需过度紧张。但如果呕吐伴随特定异常表现，可能提示情况较为严重，需及时就医排查问题。下面就为大家明确儿童呕吐后，必须警惕的 3 个就医信号。

第一个就医信号是呕吐频率过高、持续时间长且无法进食进水。如果孩子呕吐间隔不足 1 小时，连续呕吐超过 4 次，或是呕吐时间超过 24 小时仍没有缓解，就需要高度重视。尤其是当孩子出现“吃什么吐什么、喝口水都吐”的情况时，很容易引发脱水，表现为嘴唇干燥、哭时无泪、小便次数明显减少(婴幼儿 4~6 小时无小便)、精神萎靡等症状。此时家长勿强行喂食、喂水，应立即带孩子就医，通过静脉补液等方式纠正脱水问题。

第二个就医信号是呕吐物存在异常特征。正常情况下，儿童呕吐物多为未消化的食物或奶液，若呕吐物中出现血丝、咖啡色液体，或是直接吐出鲜红色血液，说明消化道可能存在损伤，需紧急就医检查。若呕吐物带有酸臭味的黄绿色液体、粪臭味物质，或是呕吐呈喷射状(尤其是婴幼儿)，也可能是颅内或消化道严重问题的征兆，应立即前往医院就诊。

第三个就医信号是伴随其他严重不适症状。如果孩子在呕吐的同时，出现发热(体温超过 38.5℃ 且服用退烧药后效果不佳)、剧烈腹痛、腹泻(大便带血或呈黏液脓血便)等情况，可能是感染性疾病引发的全身反应。另外，若孩子出现精神状态极差，如萎靡不振、嗜睡、烦躁不安、难以唤醒，或是出现抽搐、皮疹、呼吸急促等异常，无论呕吐情况如何，都需立即就医，排除脑炎、败血症等严重疾病的可能。

需要提醒家长的是，发现孩子呕吐时，应先让其保持侧卧位，避免呕吐物堵塞气道引发窒息。若孩子呕吐后精神尚可，可在呕吐缓解 30 分钟后，尝试少量多次喂服温水或口服补液盐，每次 5~10 毫升即可，切勿一次性大量补水，以免再次刺激肠胃引发呕吐。居家观察期间，需让孩子多休息，饮食以清淡易消化为主，可选择小米粥、烂面条等食物，暂时避免油腻、生冷、辛辣的食物，减轻肠胃负担。

同时做好呕吐次数、呕吐物性状及孩子精神状态的记录，为医生诊断提供准确信息。若孩子正在服用药物，需一并携带并告知医生，方便医生快速了解孩子的身体状况。

据大河健康报

高植物优质蛋白+“好”脂肪

花生的营养真不错 花生不仅仅是一种美味的食物，更是一个营养宝库。根据《中国食物成分表(标准版)》的数据，每 100g 生花生仁的营养成分如下：

优质蛋白质的来源 花生是植物性蛋白质的良好来源，其蛋白质含量可与豆类媲美。每 100g 花生约含 25g 蛋白质，在坚果中名列前茅。花生蛋白含有人体所需的 8 种必需氨基酸，虽然其氨基酸组成与动物蛋白略有差异(例如蛋氨酸含量相对较低)，但在日常饮食中与谷物等其他食物搭配食用，可以起到蛋白质互补作用，提高整体蛋白质利用率。对于素食者或希望增加植物蛋白摄入的人群来说，花生无疑是一个很好的选择。

脂肪含量高，但“好”脂肪占比大 花生中脂肪含量较高，每 100g 生花生仁含有 44.3g 脂肪。但其脂肪构成以不饱和脂肪酸为主，其中单不饱和脂肪酸(MUFA)和多不饱和脂肪酸(PUFA)含量高。这些“好脂肪”有助于降低“坏胆固醇”水平，同时保持甚至提高“好胆固醇”水平，从而有益于降低心血管疾病风险，这也是为什么高脂肪的花生，对心血管有好处。

补精白米 B 族维生素的不足 在现代饮食中，精白米面是许多人的主食。然而，在加工过程中，谷物中的一些重要营养素，特别是 B 族维生素，会大量流失。

花生仁富含维生素 B₁、烟酸、胆碱等 B 族维生素，比如每 100g 生花生仁含有 0.72mg 维生素 B₁。维生素 B₁ 参与能量代谢，维持神经系统和心脏的正常功能。

再比如每 100g 生花生仁含有 17.9mg 的烟酸，这含量在天然食物中名列前茅，有助于维护皮肤、黏膜和神经系统的健康。

丰富的抗氧化成分 花生含有多种具有强大抗氧化能力的生物活性成分，如白藜芦醇、间香豆酸、类黄酮等。这些天然抗氧化剂能够帮助身体清除自由基，减少氧化应激对细胞的损伤，从而在延缓衰老、预防慢性疾病方面发挥作用。这也是花生被称为“长寿果”的重要原因之一。

有助于延缓衰老

保护心血管、辅助降血糖 花生因富含营养且具有多重健康益处，自古便有“长寿果”的美誉。现代科学研究更是不断揭示，这种看似普通的食物，在抗氧化、心血管健康乃至血糖调节方面，都展现出令人惊喜的潜力。

有助于延缓衰老 《抗氧化剂》(Antioxidants)杂志上发表的一项研究发现，每天食用 25g 带皮烤花生，能够显著增加参与者细胞染色体末端的“端粒”长度。端粒长度与细胞寿命和衰老速度密切相关，这项研究提示花生可能通过保护端粒来延缓衰老。这个作用主要归因于花生中的单不饱和脂肪酸和间香豆