

# 開心果 營養價值高

## 孕婦食用開心果有講究

孕婦可以吃開心果嗎？開心果的營養價值有很多，在特殊時期的准媽媽是可以適量吃一些開心果來增加營養需求的。不過，孕婦吃開心果是有很多講究的。下面就和小編一起來看看孕婦如何吃開心果吧。

### 開心果的營養價值

**油酸。**油酸含量占開心果所含脂肪的一半以上，它是最主要的一種單不飽和脂肪酸。油酸被認為是最有益於心腦血管健康的脂肪酸。

**維生素E。**在開心果中，具有較強抗氧化作用的維生素E可以保護不飽和脂肪酸，使其免於被氧化，在人體內，維生素E有助於延緩衰老、保養皮膚、抗動脈粥樣硬化等。

**原花青素。**開心果紫紅色的果衣中含有豐富的原花青素。研究發現，原花青素具有降血脂、降血壓、抗癆、抗輻射等功能。

**葉黃素。**開心果翠綠色的果仁中含有較豐富的葉黃素。葉黃素也具有較強的抗氧化作用。此外，葉黃素還能對抗視網膜黃斑病變。

**白藜蘆醇。**白藜蘆醇也是著名的天然抗氧化劑之一，可清除自由基，抑制脂質過氧化反應。除保護心血管系統之外，白藜蘆醇還具有提高免疫力、抗癆、抗病毒、抗衰老等多種功效。

**槲皮素。**槲皮素是一種類黃酮，具有較強的抗氧化作用。

**植物甾醇。**像大豆一樣，開心果中含有較多植物甾醇。植物甾醇又叫植物固醇，它有助於預防血脂異常及動脈粥樣硬化。

**膳食纖維。**與其他堅果相比，開心果的優勢是膳食纖維含量較高，大約30~50粒開心果中就含有2~3克膳食纖維。

那麼，在孕期的女性究竟可以吃開心果嗎？



### 孕婦可以吃開心果嗎

孕婦吃開心果要選購自然開口無污染開心果，這樣才能有效的吸收果仁中的營養，沒有長熟的開心果不會自動裂開，若是用外力將其夾開的，果實果殼開口邊緣往往會彎曲不齊，如果孕婦食用，會對寶實成長不利。

孕婦吃開心果要看果仁的顏色是綠色的，比黃色的要新鮮，儲藏時間太久的開心果就不宜再食用了，如果購買的開心果很多都有走油或者是刺鼻的香氣，說明開心果時間長了，或是添加劑使用過多，

比如糖精什麼的添加很多，最好還是不選為妙。

吃完開心果後，一定要及時把袋子紮緊了，不要讓開心果受潮，一旦受潮就非常難吃了，最好把開心果放在密保的盒子裡，防潮效果會更好的。

開心果雖然好吃，但是孕婦也要適量，每天一小把就夠了，否則吃多了會導致消化不良，甚至有的會脹肚子，所以不宜多吃。

孕婦雖然可以吃開心果，但是也不能吃太多哦。

## 別丟棄 豆渣的營養讓你大吃一驚

豆漿機榨豆漿，現在家家戶戶都可以自己製作豆漿了，只需要一個豆漿機就可以搞定。豆漿很多人愛喝，榨豆漿後留下的豆渣卻沒人過問，一般都是直接丟棄，可是大家是否知道，豆渣的營養絲毫不遜色於豆漿哦！

### 豆渣的營養價值：

1. 防治便秘：豆渣中含有大量食物纖維，常吃豆渣能增加糞便體積，使糞便鬆軟、促進腸蠕動，有利於排便，可防治便秘、肛裂、痔瘡和腸癌。

2. 減肥作用：豆渣的營養很多，豆渣具有高食物纖維、高粗蛋白、低脂肪、低熱量的特點，肥胖者吃後不僅有飽腹感，而且其熱量比其他食物低，所以有助於減肥。

3. 抗癌作用：據測定，豆渣中含有較多的抗癌物質，經常食用能大大降低乳腺癌、胰腺癌及結腸癌的發病率。

4. 豆渣中的鈣含量也很多，且容易消化吸收，因此，常食豆渣對防治中老年人骨質疏鬆症極為有利。

5. 降脂作用：豆渣中的食物纖維能吸附隨食物攝入的膽固醇，從而阻止了膽固醇的吸收，有效地降低血中膽固醇的含量，對預防血黏度增高、高血壓、動脈粥樣硬化、冠心病、中風等的發生都非常有利。

### 如何巧用豆渣？

#### 果仁豆渣粥

原料：黃豆豆渣80克，玉米麵

80克，核桃仁5克，松子仁5克，大杏仁5克。

做法：核桃仁、松子仁、大杏仁放入平底鍋內用小火慢慢烘焙出香味。將烘焙好的核桃仁和大杏仁切成碎粒。黃豆豆渣與玉米麵混合，加入適量涼水調成糊。煮鍋中加入800毫升涼水，大火煮開，倒入調好的豆渣糊，用湯勺攪拌均勻，再次煮開後繼續煮10分鐘。將煮好的豆渣粥盛入小碗中，撒上松子仁和核桃仁、大杏仁碎粒即可。

提示：可以根據個人的喜好調整煮粥時加水的比例，喜歡喝稀一點的可以多加水，喜歡稠一點的則可以少加水。

#### 蔥香豆渣餅

原料：黃豆豆渣100克，雞蛋4個，麵粉50克，香蔥花15克，鹽5克，油10毫升。

做法：雞蛋在大碗中打散，然後加入黃豆豆渣、麵粉、香蔥花、鹽攪拌均勻呈糊狀；中火燒熱平底鍋中的油至六成熱，用大湯勺舀一勺豆渣糊倒入平底鍋中，用勺子壓成圓餅狀；中小火煎2分鐘後，翻面繼續煎2分鐘，至兩面呈金黃色，小餅熟透即可。

提示：這樣做出的豆渣餅色澤金黃，味道香酥，沒有豆腥味。還可以將其中的香蔥用其他綠葉蔬菜代替，製成蔬菜餅。

#### 香菇炒豆渣

原料：黃豆豆渣250克，幹香菇3朵，紅辣椒1個，大蔥末5克，西蘭花杆40克，黃酒5毫升，鹽3克，油15毫升。

做法：將幹香菇泡發，洗乾淨後切成碎粒。紅辣椒去子，洗淨後切成與香菇一樣大小的碎粒。西蘭花杆切成0.5釐米見方的小丁。黃豆豆渣用紗布包好，擠去水分。大火燒熱炒鍋中的油至七成熱，放入大蔥末和紅辣椒粒，煸炒出香味，放入西蘭花杆丁、香菇粒，調入黃酒，翻炒幾分鐘。放入豆渣，翻炒幾下後加入鹽，繼續翻炒2分鐘，至豆渣炒熟即可。

提示：豆渣擠去水分後口感更加鬆軟酥香。如果不喜歡辣味，可以將其中的紅辣椒用彩椒代替。

#### 豆渣小丸子

原料：黑豆豆渣100克，雞蛋2個，麵粉30克，胡蘿蔔50克，白胡椒粉3克，鹽2克，油200毫升。

做法：將雞蛋在碗中打散。胡蘿蔔切成末。黑豆豆渣、蛋液、麵粉和白胡椒粉，攪拌均勻成糊狀。取適量混合好的豆渣糊，在手心團成小丸子。鍋中倒入油，中火燒至六成熱，放入小丸子，炸3分鐘，出香味熟透即可。

提示：炸好的豆渣丸子可搭配番茄醬或者花椒鹽食用，口感很香。

### 教你海鮮去腥的方法

**不要早放薑：**很多人在烹調海鮮的時候，總喜歡過早的放薑，以為這樣做可以盡可能的去除海鮮的腥味。然後專家提醒，在做魚以及做海鮮的時候最忌諱的就是過早放薑，這樣做不僅不能起到去腥的目的，反而還會影響到海鮮原有的鮮香。那麼究竟什麼時候放姜往腥成果最好呢，大量的實驗表明，當魚體浸出液的pH值為5~6時放姜往腥成果最好。如果在做魚或者是做海鮮的時候過早放薑，魚體浸出液中的蛋白質會阻礙生薑的往腥作用。因此最好是先加熱稍煮一會兒，等到魚的蛋白質凝固之後再放。

**麵粉：**大部分有烹調海鮮的人都有發現，海鮮做出來之後不僅有其原有的腥味，甚至還添加了油腥味，讓原本應該美味的海鮮變得難以入口。而導致這一結果的原因是因為你在烹調的時候沒有掌握一定的竅門，專家提醒，在做魚的時候應該先把炸過魚的油放在鍋內燒熱，投進少許蔥段、薑和花椒炸焦，接著將鍋端離火。這個時候是最關鍵的一步，應該抓一把面撒進熱油中，麵粉受熱後糊化沉澱。這樣做的目的是讓麵粉吸附一些溶在油內的三甲胺，從而有效的去除油腥味。

## 海鮮去腥烹飪的小技巧

## 吃豇豆有四大好處 健脾補腎

豇豆別名長豇豆、帶豆、角豆、蠶豆、飯豆，是一種原產非洲的豆科植物，現廣泛分佈於熱帶、亞熱帶和溫帶地區。阿拉伯人常把豇豆當作愛情的象徵，小夥子向姑娘求婚，總要帶上一把豇豆，新娘子到男家，嫁妝裡也少不了豇豆。

豇豆分為長豇豆和飯豇豆兩種。長豇豆又稱菜用豇豆，一般作為蔬菜食用，既可熱炒，又可焯水後涼拌。飯豇豆一般作為糧食煮粥、製作豆沙餡食用。

### 豇豆的藥用功效

中醫認為：豇豆性平味甘無毒，入脾、胃二經。有健脾補腎的功效，主治消化不良，對尿頻、遺精及一些婦科功能性疾病有輔助功效。特別適合脾胃虛弱所導致的食

積、腹脹以及腎虛遺精、白帶增多者食用。

(1)豇豆含有豐富的膳食纖維，能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，加速腸蠕動，說明消化，增進食欲。對於治療和預防老年性便秘，很有奇效。

(2)豇豆所含維生素C能促進抗體的合成，提高機體抗病毒的作用。

(3)豇豆的磷脂有促進胰島素分泌，參加糖代謝的作用，是糖尿病人的理想食品。

(4)豇豆熱量和含糖量都不高，飽腹感強，特別適合於肥胖、高血壓、冠心病和糖尿病患者食用。

### 豇豆的食用方法

豇豆的食用方法很多，素炒葷炒都好吃。豇豆通常炒食，葷素皆

宜，或製成豇豆幹，與豬肉共燉，味甚鮮美。素炒起鍋前拍上兩瓣蒜放進鍋裡去，味道更香。

豇豆還可涼拌，將豇豆洗淨焯好後攤開晾涼，然後加入醋、蒜、少量糖、油，愛吃芝麻醬的，可先用涼開水或醋將麻醬化開，再和豇豆一起拌。

在陝西、河南等地還有一種吃法，把豇豆加入少量的麵粉或玉米麵，和勻後上屜蒸，熟後沾醋、蒜汁、辣椒油吃，既可以當飯，又可以當菜。



豇豆還可製成四川泡菜，切碎與肉末同炒，俗稱酸豆角炒肉，喝粥時當鹹菜，味道也不錯。