



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish 1, Side Dish 2, Side Dish 3, Soup, Fruit/Dairy, and Nutritional Analysis (Total Energy, Grains, Protein, Vegetables, Fruit, Fat, Milk, etc.).

蛋素 蛋素 蛋素 蛋素 蛋素

營養專欄——認識「堅果種子類」食物



堅果種子類的營養

堅果可提供脂肪、酸，也含有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質(如：鋅、鎂...等)，能幫助我們補充營養，預防心臟血管等慢性疾病！

吃夠堅果的好處

堅果不只提供營養素，研究也發現攝取足夠的堅果能有助於預防慢性疾病，如：



降低心血管病風險 降低腦血管病風險 降低高血脂病風險

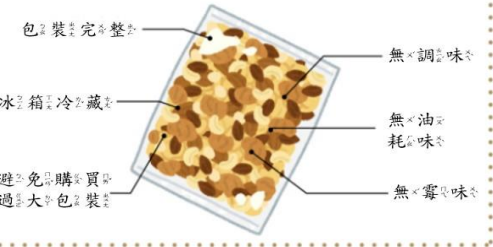
堅果該怎麼吃、怎麼挑

Diagram showing hand sizes for portion control. Text: 每餐 (茶匙) 每大姆指; 每天 (湯匙) 每大姆指。堅果是餐食的一部分，不要當作零食吃。

常見的堅果有哪些



堅果保存/挑選原則



*資料來源：衛生福利部-國民健康署