

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。

## 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。

### 1. 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100克花生约含25克蛋白质，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。

### 2. 脂肪含量高，但“好”脂肪占比大

花生中脂肪含量较高，每100克花生仁含有44.3克脂肪。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。

### 3. 弥补精白米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100克花生仁含有0.72毫克维生素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100克花生仁含有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。

### 4. 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。



# 这种“长寿果” 心血管真的很爱

## 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。

### 1. 有助于延缓衰老

一项研究发现，每天食用25克带皮烤花生，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酸等抗氧化成分。

### 2. 有助于心血管健康

一项大型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。

### 3. 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35克低盐烤花生有助于改善血糖控制。

## 花生营养虽好 还得科学合理地食用

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：

### 1. 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。

### 2. 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100克花生仁约含580千卡热量，相当于一斤大米饭的热量(100g米饭的热量为116kcal)。

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。

### 3. 吃法有讲究：生熟与烹调方式

不同的烹调方式，花生仁的营养有比较大的区别。生的、烤的和炸的有什么区别呢？从《中国食物成分表(标准版)》的数据可以看出，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，烤花生仁的矿物质都有大幅度提升，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。

## 这几类人 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：虽花生不饱和脂肪酸有益，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。

说了这么多，知道花生仁有多好了吧？会吃、善吃，将花生作为均衡膳食的一部分，既能为身体提供必需的营养，又有助于预防多种慢性疾病。

(文/图据新华社微信公众号)

广告

## 公告

世纪大桥将于2025年8月22日至2025年8月29日(晚上23:00至次日06:00)对东半幅施工区域封闭施工，另外西半幅保持双向通行，南往北和北往南方向各保留一个车道。2025年8月29日23:00至2025年8月30日23:00，封闭东半幅桥面，另外西半幅桥面改为南往北通行，北往南禁止通行，出海甸岛的车辆请绕行人民桥、和平桥、白龙北隧道等。届时将对桥梁路段进行交通管制，途经该路段车辆请按交通指示牌或现场交通警察的指示绕行，不便之处，敬请谅解。

特此公告。

海口市公安局交通警察支队  
海口市建市城市运营管理有限公司  
2025年8月20日