

作用下发酵产生气体，可引起腹胀，而且大豆中植酸含量较高，会影响铁和锌等矿物质的生物利用。

(6) 坚果：坚果常以干品消费，富含油脂的种子类坚果（如花生、瓜子、核桃、开心果、杏仁、松子、腰果等）脂肪含量可达 40% 以上，是一种高能量的食物。大部分坚果中脂肪酸以单不饱和脂肪酸为主，核桃和松子中多不饱和脂肪酸含量较高。葵花子、西瓜子和南瓜子中亚油酸含量较高，核桃是 α -亚麻酸的良好来源（图 1-24）。种子类坚果的蛋白质含量多在 12%~36% 之间，碳水化合物在 15% 以下；坚果也是钾、钙、锌等矿物质，以及维生素 E 和 B 族维生素的良好膳食来源。花生中烟酸含量较高，杏仁中维生素 B₂ 含量较高。每周吃适量的坚果有利于心脏健康。

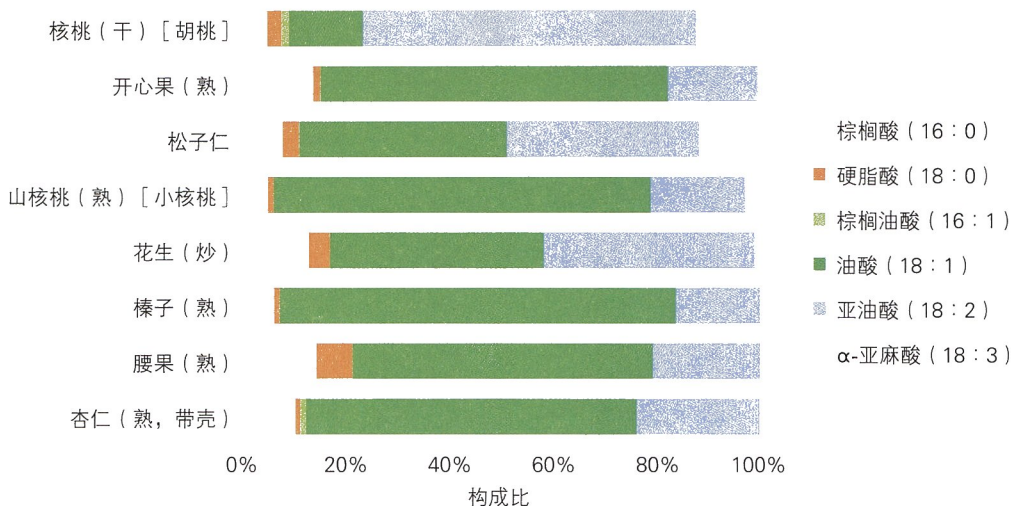


图 1-24 常见坚果的脂肪酸组成

2. 膳食贡献

在不同年龄组人群的膳食中，蔬果、全谷物、奶类、豆类食物在满足人体对微量营养素和膳食纤维的需要中均占有重要地位。以理想膳食为例，按照 2 000kcal 能量需要量水平和蔬菜、水果、大豆及其制品、奶类的目标量，计算其所提供的主要营养素，并与成年男性（轻体力活动）的膳食营养素推荐摄入量或适宜摄入量比较，计算不同种类食物的理想推荐摄入对膳食营养素的贡献率，结果见图 1-25。

蔬菜对膳食营养贡献率，最突出的是维生素 C、维生素 A（胡萝卜素）、钾、镁和叶酸；水果是维生素 C、钾、镁等。蔬菜水果的其他贡献由于缺乏完整数据无法计算，但不可忽略的是膳食纤维和多种多样的植物化学物。乳制品和豆类提供钙、维生素 B₂ 和一定量的优质蛋白质。因此，结合我国居民蔬菜摄入量有所减少，水果、全谷物、奶类、豆类摄入量虽没有明显变化，但仍处于较低摄入水平的现况，以及蔬果、全谷物、奶类和大豆制品对膳食营养素的贡献，考虑这应该是造成我国 18 岁以上成年人视黄醇、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙的摄入量普遍较低的主要原因。因此，建