

從一小包堅果， 為自己的健康加分

石慧玲 營養師

在我們每天的飲食中，有些食物看起來不起眼，卻蘊含著豐富的營養，堅果就是其中之一。

餐廳每週二提供的堅果雖然小小一包，卻含有多種人體所需要的營養素，包括不飽和脂肪酸、植物性蛋白質、膳食纖維、維生素與礦物質。其中，不飽和脂肪酸是人體重要的脂質來源之一；維生素E具有抗氧化作用；鎂等礦物質則參與身體許多正常的生理功能。膳食纖維也有助於維持腸道健康與正常的消化功能。

對正在成長階段的青少年而言，均衡的營養尤其重要。身體的生長發育、大腦的學習與思考，以及每天上課、運動所需要的活力，都需要各種營養素共同參與。因此，健康飲食並不是只注意「吃多少」，更重要的是吃進什麼，以及是否能做到均衡與多樣化。

一、為什麼選擇「原味堅果」？

堅果的種類很多，常見的有杏仁、核桃、腰果、南瓜子等，不同種類各有不同的營養特色。選擇原味、少加工的堅果，可以在享受食物天然風味的同時，減少額外添加的糖、鹽及其他調味來源。

當我們習慣食物原本的味道，也是在培養自己的味覺與飲食習慣。

當然，堅果也是脂肪含量較高的食物，因此並不是「吃越多越健康」。健康飲食講求的是適量與均衡，把堅果當作均衡飲食中的一部分，才能真正發揮它的營養價值。

二、從午餐開始，培養一輩子的健康習慣

健康，其實不是一件遙遠的事情。每天吃什麼、怎麼選擇食物，這些看似微小的決定，日積月累後，就會成為我們的飲食習慣。而青少年時期正是建立飲食觀念與生活習慣的重要階段。

所以，當你拿到這份堅果時，不妨先認識它、嘗試它，感受不同堅果的香氣與口感，也想一想：我今天吃進身體裡的食物，是否真的能幫助我成為更健康的自己？

我們希望學校午餐提供的不只是「一份餐點」，更是一個讓大家學習健康飲食的機會。

三、從認識堅果開始，學習選擇食物、理解營養，也學習為自己的健康負責。

今天的一個小小選擇，也許就是未來健康生活的開始。

吃得均衡・吃得多樣・為自己的健康做選擇。

