

Toasted Nuts & Seeds With Seaweed For Heart Health & Weight Loss! 烤坚果和种子伴紫菜为心脏健康和减肥!



研究表明，每天食用约30克（少量）的坚果和种子，可降低患心脏病的风险约30至50%及降低死亡于心脏病的风险约20%。坚果和种子富含维生素、矿物质、奥米加3和6脂肪酸如维生素B₁、维生素C、维生素E、钙、镁、钾、硒和蛋白质等，有利于改善消化、促进我们的成长、补充我们的能量、提高我们的免疫系统及骨骼、大脑、心血管、肺、肝、脾、胃、肾和皮肤等的健康。此外，坚果如奇亞籽、澳洲坚果及核桃含高奥米加3脂肪酸，有助于减少和预防炎症如疼痛、过敏、关节炎和肿胀等。

一些研究表明，每日少量的坚果和种子（30至50克）与体重增加无关，也可能有助于减少肥胖的风险。坚果和种子中的健康脂肪可帮助您有饱足感，从而有助于控制食欲。为了达到理想的体重管理，最好把坚果和种子与大量的蔬果一起食用。事实上，它们比起哪些较不健康的食物如松饼、饼干、蛋糕、薯片和巧克力等，属于更健康的零食替代品。

份量：1个550克的玻璃罐。

准备时间：15分钟

烹饪时间：15分钟

总时间：30分钟

益处：有助于改善过敏、关节炎、消化、促进我们的成长、补充我们的能量、提高我们的免疫系统和骨骼、大脑、心血管、肺、肝、脾、胃、肾和皮肤等的健康。帮助减肥☐

材料

- ☐1) 奇亞籽 – 1包50克。用纸巾擦拭，去除杂质。
- ☐2) 澳洲坚果 – 1包100克。用干净的湿布擦拭，去除杂质。
- ☐3) 南瓜籽 – 1包100克。用干净的湿布擦拭，去除杂质。
- ☐4) 葵花籽 – 1包100克。用干净的湿布擦拭，去除杂质。
- ☐5) 杏仁片 – 1包100克。用干净的湿布擦拭，去除杂质。
- ☐6) 核桃 – 1包100克。用干净的湿布擦拭，去除杂质。
- ☐7) 烤的紫菜 7英寸乘8英寸 – 2-3张。压碎成小块或使用研磨机磨成小块。添加海苔是为了帮助中和坚果和种子里的热气☐
- ☐8) 海盐 – 2至3茶匙或依据所需。添加海盐是为了帮助中和坚果和种子的热气☐

*每日推荐的摄入量：紫菜10-20克, 坚果和种子30-50克。

准备

- ☐1) 用中小火加热平底锅2至3分钟。3分钟后，加入澳洲坚果及核桃，然后不断翻炒3至5分钟或直到它们变成浅棕色。
- ☐2) 5分钟后，加入南瓜籽和葵花籽，然后不断翻炒2至3分钟或直到它们变成浅棕色。

□3□3分钟后，加入杏仁片，然后不断翻炒1至2分钟或直到它们变成浅棕色。

□4□2分钟后，将碎奇亞籽□紫菜和海盐加入烤的坚果和种子，然后搅拌均匀。在放入玻璃容器之前，需让烤坚果和种子伴紫菜冷却下来。为保新鲜，请保存在阴凉处及不超过4周，因为如果存放过久，它会有馊味，可能会刺激肠胃。这些症状包括腹泻、恶心或呕吐及影响个人胃部敏感。长期的影响更显麻烦，因为坚果中的油脂会产生潜在的有毒化合物，促进炎症和致癌。

注意

□1□适合每个人，特别是那些想要在饮食中得到健康天然的蛋白质和维生素B复合物的人群或作为健康零食□

□2□坚果过敏者应适量摄取或避免食用坚果，因为坚果会引起腹部绞痛、腹痛、腹泻、恶心、皮肤过敏、咽喉肿胀、呕吐和喘息等症状。

□3) 过量食用坚果可能会影响个人憩室病和过敏反应问题，因此需适量食用。

□4□慢性腹泻或胃弱者应适量摄取坚果和种子，因为它们存有的一些碳水化合物不能完全被消化，并可能引起胃胀气或加重病情。

□5□对于那些正在服用甲状腺功能退化症药物的人，应适量摄取。但对于那些有甲亢，避免服用。因为紫菜含有碘，可能会增加甲状腺激素水平。

□6□适量摄取紫菜为那些有痛风或皮肤过敏，因为紫菜可能会加重他们的症状。

□7) 紫菜并没有足够可靠的资料关于孕妇或哺乳期妇女该用的安全摄入量，如果您是孕妇或正在哺乳期间，请适度摄取。

□8) 紫菜可能增加手术及术后出血的风险。所以应至少在术前2周停止服用。