

核桃

外形像腦袋的核桃，相傳能補腦，小孩多吃可益智醒腦，長者多吃可防記憶力衰退兼可防老人癡呆症。大家可能不知，其實核桃最大的功能，在於降膽降脂保護心臟！

部分科學研究證實，核桃在降膽固醇的功效，比深海魚及橄欖油更超卓！今期就由營養師陳勁芝為大家解構核桃的護心功能。



美國註冊營養師陳勁芝

含豐富 α -亞麻酸

核桃又稱合桃，正確名稱為「胡桃」（*Juglan regia* L.）。核桃外形似腦袋，所以中國人相傳它能補腦，事實上它含豐富奧米加三脂肪酸，為腦部細胞提供重要元素，所以它的確對腦部有益。不過在營養學上，它最大的功能，是幫助降低壞膽固醇及血壓，其保護心血管功效，媲美深海魚油。

營養師陳勁芝說，核桃能保護心臟，主要因為它含「 α -亞麻酸」（ALA，即 Alpha-Linolenic Acid），能在人體轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸 DHA 及 EPA，對腦部及心臟健康有益。而 ALA 本身亦有助降低膽固醇及血壓，途徑有別於 DHA 及 EPA。含 ALA 的食物包括亞麻籽、亞麻籽油、芥花籽油、合桃、合桃油、大豆油及豆腐。而核桃的 ALA 含量極為豐富，每安士（28 克）含 2.6 克 ALA。



核桃所含的 α -亞麻酸在人體內可轉化成奧米加 3 脂肪酸。

降總膽及壞膽

美國藥物及食物管理局於 2004 年批准核桃產品，可於包裝上作出以下健康聲明：「每日進食 1.5 安士（即 42.5 克）核桃，配合一個低脂低膽固醇及同等卡路里的飲食，可以減低心臟病風險。」

到底核桃如何保護心臟？陳勁芝說，一直以來有很多針對核桃的研究均指核桃有助降低膽固醇及血壓。最近一綜合了 13 個科研共 365 人的分析研究指出，進食核桃四至二十四星期，平均能降總膽固醇達 0.26mmol/L 及壞膽固醇（LDL）達 0.24mmol/L。

2004 年一項針對糖尿病人的雙盲隨機研究，在他們的餐單中加核桃，看能否對心血管有正面影響。病人分為三個組別，三組都是低脂飲食（30% 卡路里來自脂肪），第一組是普通低脂飲食，第二組是改良低脂飲食（着重較優質的脂肪酸），第三組是改良低脂並加入 30 克核桃；這 58 名包括男士及女士參加者，平均年齡 59 歲，在跟進 6 個月後，發現核桃組的效果最好，降低壞膽達 10%，從而亦改善了總膽固醇與好膽固醇（Total/HDL Cholesterol Ratio）的比值。

「總膽固醇與好膽固醇的比值數字以愈低愈好，高於 5.0 便屬高危。這研究指第一組低脂為 3.92，第二組改良低脂為 3.60，第三組加入核桃的為 3.09。」陳勁芝說。

除膽固醇外，進食果仁亦是 DASH 飲食習慣的一部分，故對血壓亦有幫助。



核桃在降壞膽固醇方面，有超卓的效果。

降壞膽 勝魚類

另一項有 25 名輕微高血脂人士的研究，分別需進食三種不同的飲食，每款食四星期，而三種飲食的次序是隨機排列的。三種飲食階段分別是：一、普通低脂飲食，包含 30%脂肪（少於 10%飽和脂肪）；二、每日進食 42.5 克核桃；三、每星期進食兩次三文魚（每次 113 克，即四安士）。結果如下：

- 總膽固醇及壞膽固醇（LDL），進食核桃時是最低的。
- 深海魚飲食在降三酸甘油酯方面表現最佳，核桃則僅次其後。
- 總膽固醇對好膽固醇比例，又以核桃最好！
- LDL 對 HDL（愈低愈好），又以核桃表現最好。

研究亦抽出紅血球的細胞壁研究，看當中的脂肪酸種類。紅血球的細胞壁愈多 EPA 及 DHA，對降低三酸甘油酯便愈有利。結果發現血液中最多 EPA 及 DHA 的，是吃深海魚的一組，亦呼應了深海魚飲食最能降三酸甘油酯的結果。而 ALA 亦能轉化成奧米加三脂肪酸，當提到奧米加三脂肪酸，一般人會估計核桃對降三酸甘油酯有一定的功效。但由於 ALA 未必會被轉化成 DHA 及 EPA，故未必能降三酸甘油酯。科研數據指每日需 7 克 ALA 才足夠等於每星期食 2-3 次魚。但這研究明顯地指出核桃在降膽固醇方面更勝一籌，當中學者亦建議壞膽固醇高人士可以進食核桃以改善壞膽固醇，而高三酸甘油酯人士則應多進食魚類。



深海魚類改善壞膽固醇成效毋庸置疑，但原來核桃比它更強！

護骨、抗氧化

核桃原來亦有護骨功效，一項於 07 年進行的 23 人小型研究，發現在飲食中攝取最多 ALA，對骨骼愈有利。

「這 23 人分別進食三種餐單，每種為期六星期，第一種是普通美式飲食，第二種是加入亞麻酸，第三種是加入 ALA，結果發現進食 ALA 時，骨細胞的更換率（turnover rate）較低，即較少鈣質被抽出。不過這屬小型研究，需要更多大型研究證實，才能確認護骨功效。」

另外核桃含很多抗氧化物質，包括維他命 E，褪黑激素及約 10 種的多酚類。2006 年的一研究顯示，在 1,113 種測試食物中，發現它含的抗氧化物質含量僅次於排第一的黑莓。另 USDA 的抗氧研究（ORAC）亦指核桃的抗氧化效能遠勝大部分蔬果及橄欖油。

而它含豐富鎂質，對保護骨骼及降血壓都有好處。而核桃所含的 ALA，是深海魚以外的豐富奧米加三脂肪酸來源，是素食者的健康選擇。



核桃的抗氧化能力，遠勝大部分蔬果及橄欖油。

改善代謝綜合症

一項於 2008 年展開，仍在進行中的有關地中海飲食及代謝綜合症的研究，最近發表第一年報告，在 1,224 人參與者中（主要是 50 歲以上人士，較易有冠心病），於餐單中加入核桃的組別，在改善代謝綜合症方面有最出色表現。

「所有參加者都採用地中海飲食法，第一組每星期給一公升初榨橄欖油，第二組每星期每日進食 30 克核桃，第三組就指導健康進食法，全部三組都是自由進食，沒有特別限制，亦毋須特別多數運動，結果這班人原本有 61.4% 有代謝綜合症，一年後進食橄欖油組別中，有代謝綜合症的人減少了 6%，吃核桃的減了 13.7%，普通健康飲食的只減了 2%。即核桃的效果比橄欖油更高！」

該研究亦發現，在糾正代謝綜合症指數方面，橄欖油是 1.3 倍，核桃是 1.7 倍！即進食橄欖油可增加 30% 糾正代謝綜合症機會，但進食核桃則可提升至 70%，後者明顯成效更高！

為何有如此超卓效果？陳勁芝解釋，核桃本身不飽和脂肪酸含量極高，達 89%，不飽和脂肪酸對飽和脂肪酸比率高達 9:1，比橄欖油的 4:1 更強。飲食中不飽和脂肪酸對飽和脂肪酸比率愈高，對改善新陳代謝愈有利。加上核桃含纖維質、植物蛋白及高抗氧化能力，對整體飲食習慣、體重、血壓、血膽固醇均有較多好處。



核桃改善代謝綜合症的能力，比橄欖油更優勝！

每日 1.5 安士

既然進食核桃好處多，我們應如何進食呢？

陳勁芝建議，每日進食 42.5 克，即 1.5 安士，約 10 整粒就能吸收 4.2 克 ALA，達到於研究中有效降膽固醇、降血脂功效。之前說過，進食果仁並不是致肥因素，主要因為當中有部分脂肪沒有被吸收，果仁亦可增加飽滿感及促進新陳代謝率等，故大家可放心以它為小食，但亦要配合低脂飲食。

核桃除了當小吃外，還可以加入正餐中，例如碎核桃拌沙律，核桃炒蝦球，核桃糊等。



將原粒核桃或切碎核桃做沙律。



自製低糖核桃糊，護心又能抗氧化。



將核桃油加入沙律，是健康護心之選。

《養和健康 Notebook》



有關高膽固醇、高三酸甘油酯、高血糖及高血壓內容已輯錄成《養和醫健百料——至營食譜防4高》，並加入更多最新資訊，並附營養食譜、健康食物選購貼士，於香港書展及各大書局有售。

核桃營養表

份量	1安士 (約28克)
熱量	190卡路里
蛋白質	4克
碳水化合物	4克
纖維素	2克
總脂肪	18克
飽和脂肪	2克
單元不飽和	3克
多元不飽和 (奧米加3-ALA)	13克 2.6克
鈉質	1毫克
鉀質	125毫克
鎂質	45mg