

核桃在降膽固醇的功效，
比深海魚及橄欖油更超卓！

【買核桃吃】寧花錢多買核桃來

吃！：

核桃在降膽固醇的功效，比深海魚及橄欖油
更超卓！

【買核桃吃】

寧花錢多買核桃來吃！：核桃在降膽固醇的功效，比深海魚及橄欖油
更超卓！

核桃在降膽固醇的功效，比深海魚及橄
欖油更超卓！

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❖！飢C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（?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、血膽固醇均有較好好處。



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 1 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。

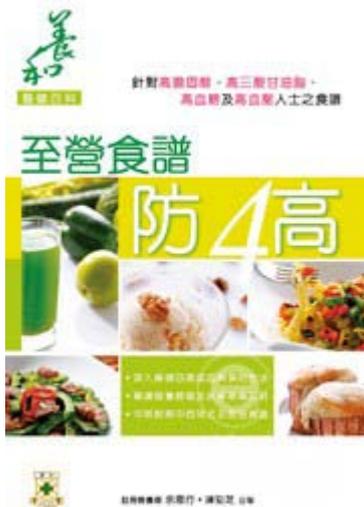
核桃除了當小吃外，還可以加入正餐中，例如碎核桃拌沙律，核桃炒蝦球，核桃糊等。



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