

# 護心行動 吃核桃

## 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的抗氧化研究（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。



## 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）	2.6克
鈉質	1毫克
鉀質	125毫克
鎂質	45mg

## 含豐富α-亞麻酸

核桃又稱胡桃，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、胡桃、胡桃油、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。



美國註冊營養師陳勁芝

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。