



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

「果仁」令人驚訝的健康益處
(本文曾刊載於二零零七年七月十六日大公報 B10 版)

一直以來，大部份人以為果仁含有太多的卡路里脂肪，不符合健康食物的定義。

最近的研究顯示吃果仁不單會減少心血管病的風險，亦是減重人仕在飲食方面的好選擇。果仁，甚至可能預防乙型糖尿病。

改善心臟健康

當研究員開始著手找尋影響心臟病風險的食物時，清單上頭三項是：紅肉(增加男性的風險而不影響女性) 全麥麵包(兩性風險都降低) 而出人意表的發現是果仁(同時降低兩性、素食者及肉食者的風險)。

自此，有三項其他的大型研究，包括哈佛大學的指標性研究---護士健康調查，都達至相同結論-；每星期吃果仁五次或以上會減少 30-50% 患心臟病的危險。適合的果仁包括：胡桃、山核桃、杏仁、花生(嚴格來說不是果仁，但有許多同樣的營養效果)及夏威夷果仁。參與研究的自願人仕既吃生果仁，亦吃加鹽的果仁。

榛子、巴西果仁及開心果雖然沒有被納入研究範圍，但相信它們都擁有類似的益處。因為所有果仁的營養組合大致上相同。

研究發現，進食果仁的次數比份量更重要。實驗顯示每日進食少至一盎司都能降低心臟病風險。這大概等於 28 粒花生，14 粒開半胡桃，24 粒杏仁，20 粒開半山核桃或 12 粒夏威夷果仁。

為什麼果仁有益健康

果仁含豐富纖維、維他命 E、葉酸、銅、鉀和鎂---全部都能促進心臟健康。

雖則果仁內含大量脂肪，卻是有益健康的脂肪族，那就是不飽和脂肪；單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪酸；可降低膽固醇。另一類脂肪---飽和脂肪會升高膽固醇，可在諸如肉類及乳製品的動物性食品裡面找到。

雖然仍未查出確實的生理機制，研究已證實，每日吃一至二盎司的果仁可以減少 5-10% 有害的低密度脂蛋白(LDL) 膽固醇。假如你認為這並不算什麼，請想想每降低 10% LDL 膽固醇便相對減少 20% 心臟病風險。有益的高密度脂蛋白(HDL) 膽固醇則維持不變。

一項最近完成的初步研究，認為果仁甚至有可能降低血液中 C 反應蛋白(CRP) 的含量，CRP 是體內炎症的一個指標。發炎促成動脈裡的血小板凝聚，現已被視為導致心臟病的主因。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

以上的關聯強而有力，因此 CRP 現已用作量度心臟病的風險。現在進行的研究，要進一步確認果仁是否有消炎效果，進而保護心臟及動脈。

胡桃比較獨特，因其含有較大量的多元不飽和奧米加 3 脂肪酸，至於奧米加 3 脂肪酸護心防病的功效，久已為人所知。

調查發現，愛斯基摩人似乎從沒有心血管問題，因為他們的主要食物---魚類，有豐富的奧米加 3 脂肪酸。逐盎司計算的話，胡桃內的奧米加 3 脂肪酸含量比三文魚更多。

更多的好處.....

美國醫學協會的期刊曾報導一項研究報告指出，如果女性每星期吃五次或以上，每次一盎司的果仁或花生醬(對心臟有益所需的同樣份量)，相對於很少或從不吃果仁的女性，降低患上乙型糖尿病的風險超過 20%。

雖然傳統上減重的人仕都會避免進食果仁，新研究則認為果仁或許真的有助減重。問卷調查發現，經常進食果仁者相對沒有定期進食果仁者的體重偏輕。

在營養實驗中，吃二至三盎司的胡桃、杏仁及山核桃的參與者，會自然地調節他們的卡路里總吸收量，從而令他們少吃其它食物。結果，他們的體重減輕了。為什麼會這樣呢？大概是由於果仁含豐富蛋白質和脂肪，令他們感覺更充實和飽足。而且比起含同等卡路里的碳水化合物食品可以更持久地抑制食慾。

當人們在日常飲食中加入果仁，他們便吸收了額外的卡路里，體重雖然增加了，但遠不及單單計算增加的卡路里數量所預計的多。

這表示當人們在飲食中加了 500 卡路里的果仁，所增加的體重會少於那些多攝取了來自 500 卡路里的麵包。所以，與其把果仁加進你每天的卡路里總攝取量，倒不如以進食果仁來代替其它食物更理想。

袁大明自然療法醫生

大康自然健康中心

www.naturalhealing.com.hk

optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.