

# 我愛合桃「肥」

□ 劉東霞



## 合桃，令你想起……

香噴噴、軟軟滑滑的合桃糊……

脆卜卜、很香口的合桃果仁……

還有聖誕必備節目，胡桃夾子……

還是要用門隙壓破的堅硬外殼？……

不如想想合桃對健康的好處……

### 說

起合桃，相信很多人都愛吃，愛它的香味和味道。作為果仁的一份子，合桃和其他果仁一樣，都有雙重角色：一個是致肥、暗瘡的兇手，另一個則是有益健康食品成員。就讓我們來看看它的雙重身份吧！

#### 角色一：心臟護衛

合桃，又名核桃或胡桃，是世界四大乾果之一，是一種植物性食物，由於它具有豐富的飽和脂肪，故此是動物性蛋白質食物的極佳代替品。

合桃主要含有豐富的多種不飽和脂肪、維他命E、B，鈣質、磷質

和纖維。西方很多實驗都已證實合桃對降低血內膽固醇含量和保護抵抗心臟疾病非常有效。

在1993年，英國的一份醫學報告指出，盧馬蓮達大學的營養學家在一個實驗中證實，男性以合桃代替高飽和脂肪食物後（卡路里數目不變），他們血液中的膽固醇含量

明顯下降，這與核桃含有的不飽和及飽和脂肪脫不了關係。

不飽和脂肪已被廣泛知道能有效減低膽固醇含量，而在核桃中，不飽和脂肪與飽和脂肪的含量是7比1之多。要知道不飽和脂肪是製造脂肪酸的重要原素之一，但我們的身體不僅自行製造脂肪酸，只能從日常食物中吸收。

脂肪酸能幫助減少血小板積聚，防止它們組成聯盟，阻塞血管。

雖然核桃非魚類，但卻是一條植物魚，因為它含有豐富的奧米加3脂肪酸，可以代替魚類。奧米加3能減低血中膽固醇含量，防止心臟病，甚至對抗癌症。

## 角色二：肥脂狂徒

有謂「一斤花生一斤油」，身為果仁一族的核桃，當然不能避免「滿載油脂」的命運。無疑，它的脂肪含量很高，所以卡路里也很高，大量食用的確會有增肥功效，但記着，只是「大量」及「不節制」地食用才會有效果。

核桃除了擁有豐富的脂肪資

源外，還含有大量纖維、維他命和礦物質，特別是蛋白質、硒和維他命E。纖維是有效減少膽固醇的物質，而硒和維他命E都有抗氧化特性，能積極保護心臟，防止冠狀動脈硬化等症。

雖然核桃含高卡路里、高脂肪，但我們要明白日常飲食中完全沒有脂肪也是不可以的，因為我們的身體需要脂肪來發揮它的作用，協助運作正常。飲食中的脂肪能為我們提供熱能、製造脂肪酸和提供脂溶性維他命，而且能令人有「飽肚」的感覺。

所以，只要小心控制食用量，核桃絕對不會致肥，是有益身體的天然食品。

## 吃得有條理

原來我們每天只要吃一小把核桃，便能有效減低體內的膽固醇含量。

想吃核桃有法、常吃不怕肥，首先要緊記核桃只能代替部份含高動物脂肪和卡路里的食物，

並不能全部代替，若毫不節制地吃，只會弄巧反拙。

最好把核桃視為零食一種，每天保持攝取適量的卡路里，將核桃也計算在每日卡路里總攝取量中，便能適量控制攝取量了。通常每天吃1安士核桃，便能有效減少膽固醇，又不會增加體重。

又香又可口又有益的核桃，你怎能忍口？嚴寒冬日嚙一碗熱騰騰的核桃糊，真是一大享受！



## 核桃中療

傳統以來，中醫早已肯定核桃的食療價值，認為它有多種療效：

- 1 增肥（不會增加血膽固醇含量，但容易增加體重）
- 2 腰痛骨軟（豐富鈣質有助強健骨骼）
- 3 精神不振、失眠（含維他命B1，促進新陳代謝）
- 4 哮喘（維他命E有助防止氣喘）
- 5 潤腸通便（纖維和不飽和脂肪酸有助腸道蠕動旺盛）
- 6 護膚、潤髮（維他命E有抗氧化功能，使皮膚幼嫩，頭髮烏黑）

此外，核桃形似人腦，「以形補形」，加上豐富的蛋白質和磷，被稱為「補腦」食物；年老、體虛的人更宜多吃核桃，能助改善病情、增進健康。