

吃核桃到底能不能补脑？

核桃营养丰富，“以形补形”是有科学依据的

脑健康问题正在成为现代人不可忽视的“头”等大事。如何为大脑补充营养？很多人听过“吃核桃能补脑”，但核桃为什么能补脑？核桃里面有什么特殊的对大脑有益的营养物质？这真的不是“以形补形”吗？近年来，不断有越来越多的研究发现，核桃补脑是有科学依据的。

核桃有助于维持人体认知功能

吃核桃与改善记忆是否存在关联，一直是大家热议的话题。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生指出，已有的循证研究提示，经常食用各类坚果对不同年龄的成年人的认知功能具有保护作用，核桃对学龄儿童、青少年和成年人的认知健康具有有益影响。长期在膳食中补充核桃有助于维持人体认知功能，降低或延缓认知损伤。

华南理工大学食品科学与工程学院赵谋明教授研究团队进行

了改善记忆肽功效评价和机制研究。研究采用了不同动物模型并筛选出核桃蛋白肽等不同蛋白原料。结果显示，核桃肽在不同的记忆损伤模型中均具有良好的改善记忆功效。

北京大学医学部教授李勇表示，实验结果显示核桃肽不仅可以促进小鼠幼年学习记忆能力的发育，还能通过抑制机体过度氧化应激反应和炎症因子的过度表达，发挥预防老年记忆减退的作用。

中国疾控中心营养与健康所中心实验室2017—2018连续两年开展了《核桃植物蛋白饮料改善记忆人群试食试验研究》和《补充核桃对学生记忆作用的随机双盲对照研究》试食试验。试验结果表明：受试者连续服用核桃乳饮品30天后，试食组的指向记忆、图像自由回忆以及人像特点联想回忆三项分测验量表分及记忆商高于试验前，证明核桃乳具有辅助改善记忆的功能。

核桃的营养成分丰富功效多

核桃是一种集蛋白质、脂肪、纤维素、维生素等营养要素于一身的优良干果类食品，营养丰富。

ω-3脂肪酸

核桃是营养密集型食品，含有丰富的亚油酸、亚麻酸，是ω-3脂肪酸的主要来源之一。ω-3脂肪酸能够降低血液中低密度脂蛋白(LDL)的含量而提高并维持高密度脂蛋白(HDL)的含量。ω-3脂肪酸可以降低血压，减少动脉炎症和血小板的凝聚。

褪黑激素

核桃是褪黑激素的天然来源。褪黑激素对多种肿瘤有抑制作用，还能够延缓与年龄有关的神经内分泌疾病，包括帕金森症、阿尔茨海默病。

氨基酸

核桃仁中精氨酸、谷氨酸、天冬氨酸的含量相对较高。谷氨酸可促进γ-氨基丁酸的合成，从而降低血氨，促进脑细胞呼吸。精氨酸在人体内有助于苏氨酸循环，具有解

毒、恢复肝脏功能的特殊生理作用。

生育酚

研究表明，核桃等植物种子中含有ω-生育酚，这是维生素E的形式之一。这种ω-生育酚可以阻止前列腺和肺部癌细胞的生长，还具有抗氧化作用。

抗氧化剂

研究发现，核桃中含有高浓度的抗氧化剂，可以阻止人体自由基从细胞和其他组织夺取氧原子，防止自由基对正常细胞组织的破坏。

核桃怎么吃更营养？

带着软皮一起吃

核桃最好带着里面褐色软皮一起吃。因为核桃皮中含有抗氧化物多酚，可以保护核桃中的VE和ω-3族不饱和脂肪酸不被氧化。

核桃不宜吃过量

虽然核桃含的营养丰富，但能量也不少，过量吃，存在能量过量的问题，同时也会给肠道增加负担。核桃作为一日三餐之外的小补充，《中国居民膳食指南(2022)》

中建议：坚果每周摄入量为50~70g，平均一天的摄入量为10g左右。折算成带皮的核桃，大约为2~3个，当然对于重度用脑的人群，可以适当增加。

把核桃打碎饮用

喜欢自己动手的消费者，也可以自己动手，将核桃、其他喜欢吃的坚果与牛奶一起打成奶昔，或将核桃与各种豆类打成营养豆浆，还可以与五谷杂粮搭配起来打成米

糊，作为早餐的一部分。不喜欢直接吃核桃的或者担心能量负担以及消化问题的，可以选择每天饮用一罐正规品牌的核桃饮品。比如六个核桃，其核桃原料都要经过严格的筛选流程，并采用养元专利工艺进行生产，让营养更容易吸收。

(据《健康时报》)

无花果营养又美味 适量吃有益健康

本报讯 王璐 现在正是无花果上市的季节，无花果有个非常有趣的名字叫“糖包子”，不仅因为它的外形的确像个可爱的包子，还因为它的含糖量很高，吃起来口感甜糯。

无花果的营养价值

含糖量高但热量不高。新鲜无花果的含糖量就可以高达16%~20%，比芒果、葡萄、甜瓜等甜度很高的水果含糖量都高，只比香蕉低一点。因此，如果想要充饥，或者运动后担心低血糖，又不想直接吃甜食或糖果，就可以选择这种含糖量较高的水果。

令人欣喜的是，无花果的热量倒不算太高，65千卡/100g的热量和猕猴桃(61千卡/100g)相当，远低于香蕉(92千卡/100g)、榴莲(150千卡/100g)等热带水果。

膳食纤维含量高可改善便秘。无花果的膳食纤维含量达到了惊人的3g/100g，比货真价实的高纤维水果火龙果(1.6g/100g)、猕猴桃(2.6g/100g)的膳食纤维含量都要高。

部分微量元素丰富。无花果中的钙、钾和硒元素含量比较高。鲜无花果钙含量为67mg/100g、钾含量为212mg/100g、硒含量达到0.67μg/100g。其中，硒是一种具有很强抗氧化作用的营养素，能提高人体的抗氧化、抗衰老能力，并能帮助人体维护心肌功能，同时还能起到保护视觉细胞的作用。

研究还发现，无花果中含有大量无花果多糖以及黄酮类植物化学物。无花果多糖具有一定的抗肿瘤、提高免疫力的效果；而黄酮类物质则能够帮助抗氧化、抗炎，提高身体细胞对抗氧化和衰老的能力，降低身体发生炎症反应的风险。

无花果干吃还是鲜吃好？

无花果干不仅具有无花果完整的外形(也有对半切开的)，撕开后也可以看到内里无花果的花须结构，肉质的咀嚼感很强。无论味道还是口感，都相当惹人喜爱。有人担心，制成果干的无花果会不会只剩下好吃，营养全部流失了？其实完全不必担心。

一方面，新鲜无花果中一些水溶性营养素，如维生素C(5.2mg/100g)、B族维生素的含量并不突出。另一方面，无花果中具有优势的营养素，如糖分、膳食纤维、钙、钾和硒等，并不会因为干制而有太多损失。

吃无花果的小技巧

虽然无花果的糖含量高，但其中果糖占据大半，加上膳食纤维含量相当丰富，而且多数属于可溶性膳食纤维，能带来强烈的饱腹感。丰富的黄酮类化学物质还能降低消化酶的活性，有助于提高胰岛素敏感性。因此，不仅对血糖的影响远小于吃碳水化合物类主食，如果注意控制摄入量，还能对减肥有帮助，并有利于控制血脂。

若实在担心吃无花果或无花果干对血糖有影响，还可以试试这几个小技巧：一是搭配苹果、梨、桃子、草莓等含水量充足、含糖量不高的水果一起吃。不仅丰富了营养来源，还能适当控制对无花果的摄入量。

二是搭配原味坚果一起吃。坚果中蛋白质和不饱和脂肪酸含量高、含糖量低，搭配新鲜无花果或无花果干一起吃，不仅口感丰富，而且有助于调节食用后的血糖波动。

三是限量吃。对于无花果干这种含糖量较高的食物，以一天20g左右为宜，如果血糖控制不佳，则更应该适当减少，或者分成几次少量食用。

四是选择原味、加工程度低的无花果干。一定要避开那些加工程度太高的种类，比如额外加糖、盐等调味品。尽量选择原味、无添加，加工程度低，只是干燥脱水制成的果干，最大程度确保健康。