

一天一把堅果 降膽固醇 保護心臟

2010/07/28

【元氣周報／記者詹建富／報導】



常言道，「藥補不如食補」，在追求健康的風潮下，平常多攝取經過驗證有益健康的天然食物，更能遠離疾病，尤其是近年有不少研究證實，適量攝取杏仁、胡桃等堅果類，具有降低膽固醇和保護心臟的效果。

不飽和脂肪酸＋多種維他命

美國時代雜誌曾列出現代人 10 大營養食品，其中包括堅果、番茄、菠菜、紅酒、花椰菜、燕麥、鮭魚、大蒜、綠茶及藍莓。台大醫院營養室臨床組營養師陳慧君指出，植物的種子或核果成為人類的日常飲食，已有好幾千年的歷史，主要是堅果含有豐富的單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、植物固醇及膳食纖維，以及多種維他命（如維他命 E、葉酸、維他命 K 和維他命 B 群），還有礦物質（鎂、銅、錳、鋅、鈣、鉀），因此被選為健康的食物之一。

研究證實 降低冠心病機率

陳慧君表示，適量食用堅果類對於改善血脂肪的好處，已陸續在不少研究中獲得證實。美國哈佛大學公共衛生學院曾進行有關婦女堅果攝取量與冠狀動脈心臟病危險的研究，經 14 年隨機訪問結果顯示，每周吃堅果例如胡桃、杏仁等超過 142 克者，與每周從未吃或每周吃堅果少於 1 盎司（約 28 克）者相比，前者罹患冠心病的危險明顯降低。

增加好膽固醇 降低壞膽固醇

另外，也有研究發現，罹患成人型糖尿病的患者，每天油脂攝取量控制在總熱量 3 成以內，其中包括堅果類的飲食，經過 6 個月追蹤，病人血中高密度膽固醇 (HDL，好的膽固醇) 上升幅度，以及低密度膽固醇 (LDL，壞的膽固醇) 下降幅度，都較傳統低脂飲食有效。

由於堅果中所含的單元不飽和脂肪酸，能降低血液中的 LDL；而多元不飽和脂肪酸，除了可拉下 LDL 外，還可提高 HDL 的濃度。董氏基金會營養組主任許惠玉指出，美國食品暨藥物管理局 (FDA) 曾發表一份報告，堅果的營養價值高，如果以堅果取代高飽和脂肪的蛋白質，具有減低心臟疾病的風險。

得舒飲食之一 要你吃堅果

同樣的，美國心臟學會也曾發表研究，長期吃堅果能降低膽固醇，一旦膽固醇下降了，連帶也讓心臟血管功能變好，進而可發揮對抗心臟病或中風的功效。

值得一提的是，由於近年來罹患高血壓的病人愈來愈多，除了吃藥控制血壓外，採用「得舒飲食」(DASH) 已漸成風潮。許惠玉說，從已知的實證研究中，得舒飲食確實具有改善血壓的效果，其中的飲食建議即有「吃堅果用好油」一項。

營養師的小叮嚀：

我們常常聽到電視及廣播在宣導預防中風應多多採用「得舒飲食」，您知道甚麼是得舒飲食嗎？得舒飲食是來自「DASH」的翻譯名詞，它是 **Diet to approach stop hypertension** 的縮寫，即**有效降低高血壓的飲食**。

