

營養師簡介



余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養師協會會長，著有：《至fit至營新口味》

維他命E是屬於脂溶性維他命，具高度抗氧化功效，因此能防止多元不飽和脂肪酸被氧化，亦能促進血液循環，保護細胞免受侵害，能消除令人衰老的自由基，對抗環境的污染損害。

果仁除有降膽固醇功效外，還可令人保持青春。余思行指出，果仁中含不少的維他命E，例如每三分一杯的杏仁，就有7.3毫克含量，是人體每日所需10毫克中的一半。

防老 抗氧化

外，亦含有植物性蛋白質及纖維質，同樣具有降壞膽固醇功效！曾經有研究，把兩組人分為吃降膽固醇餐單，包括杏仁、黃豆蛋白（Soy Protein）、植物固醇（Plant Stanol Esters）、水溶性纖維，另一組則服降膽固醇藥物。四星期後發現，吃降膽固醇餐單的，其低密度膽固醇（LDL）下降29%，用藥物的則可降30%，可見杏仁功效接近降膽固醇藥物。

熱量高 調整油脂

余思行說，○三年有個相關研究，對象是二十七位六十四歲患有高膽固醇的患者，研究分三個月進行。第一個月，飲食中的油脂全由七十四克的杏仁代替，佔全日熱量的四分之一；第二個月，減少至用三十七克杏仁代替；第三個月則只是低脂飲食，加一個鬆餅，代替沒進食杏仁的熱量。

結果顯示，只用一半杏仁代替油脂的那一個月，壞膽固醇下降44%，但整個月只吃杏仁的，則下降9.4%，由此可證明以全杏仁代替其他油脂，降膽固醇效果更好。

不過余思行強調，果仁的單元不飽和脂肪酸雖好，但油脂的卡路里不低，多吃有可能致肥。她指出一安士杏仁（約二十三粒）含有六克蛋白質及三克纖維，能提供足夠的飽肚感，所以建議每日最理想的份量是二十至三十粒。

同時為免吸收過多熱量，吃果仁同時，應該相對減少其他食物的油脂吸取量，例如減少烹調時的食油量，以維持一日油脂的正常吸收。



果仁營養(1安士)

	熱量	脂肪	纖維	維他命E	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
a 杏仁 (23粒)	164kcal	14.36g	3.3g	7.33mg	1.1g	9.116g	3.463g
b 榛子 (21粒)	178kcal	17.22g	2.7g	4.26mg	1.266g	12.942g	2.245g
c 美洲薄殼胡桃 (20粒)	196kcal	20.4g	2.7g	0.4mg	1.752g	11.567g	6.128g
d 開心果 (49粒)	158kcal	12.6g	2.9g	0.65mg	1.542g	6.611g	3.814g
e 核桃 (14粒)	185kcal	18.49g	1.9g	0.2mg	1.737g	2.533g	13.374g
f 花生 (28粒)	166kcal	14.08g	2.3g	1.96mg	1.954g	6.985g	4.449g

註：每安士粒數以去殼淨果仁計

資料來源：美國農業部 (USDA)

撰文●曾莉嘉、陳旭英 攝影●張文智 設計●鍾達仁



果仁好味又有益，就人所皆知，但果仁能降膽固醇及護心臟，而且配合美國心臟學會的飲食建議，功效等同藥效，這就未必人人知曉，所以養和體格健康檢查部註冊營養師余思行，特別在今期為大家解構不同果仁含有護心抗氧化的功效！

護心降脂王 果仁

養 和體格健康檢查部營養師余思行指出，○三年七月，美國食品及藥物管理局（FDA）就果仁對心臟健康作出一個優質健康聲明：根據不同的科學研究，已證實每日進食一安士的果仁，例如杏仁、核桃、開心果、榛子、花生等，是可以保護心臟，當然同時要配合健康的低脂低膽固醇飲食才見效。究竟果仁內，何種營養素能達致此等作用呢？

踢走壞膽 保留好膽

余思行指出，果仁含有豐富脂肪，是屬於單元不飽和脂肪酸（Monounsaturated Fatty Acids），能降低血液中的低密度膽固醇（LDL），即是壞膽固醇，但就能保留對心臟有益的高密度膽固醇（HDL）。而且除了單元不飽和脂肪酸