

堅果類能預防心血管疾病

堅果類因低飽和脂肪酸、低膽固醇，有降低罹患心血管疾病之功能，准予標示為具有健康宣稱的食品。

文／王鳳英

衛生署藥物食品檢驗局副研究員

花生、核桃、大胡桃、松子、榛果及杏仁等核果類含有不飽和脂肪酸，且50克的堅果類所含的飽和脂肪酸低於4克，膽固醇亦低，所以具有預防心血管疾病之功能。

但是每人每天要吃多少量，才具達到預防心血管疾病之功能。是否每人每天吃50克的堅果類，就能達到預防心血管疾病之功能，則尚未有具體科學文獻能證實。

其中僅以核桃(walnuts)最能符合此項(在50克核桃中含有的維生素A、維生素C、鐵、鈣、蛋白質及膳食纖維量能達到每人每日營養需求建議量十之一)要求。但是並不包括巴西豆、栗子、夏威夷豆等熱量較高，不飽和脂肪酸並不高者。

這些堅果類包括整粒或碎粒或研磨粉狀，生的或經加工，包括：烘烤、蒸煮、鹽煮、滷製及調味等方式均可，准予標示為具有健康宣稱的食品。

堅果類天然的保健食品

由於過去曾經發現核桃能夠降低膽固醇，但是研究對象是年輕人，所以對於降低心血管疾病的效果比較不明顯。近年來，曾在西班牙進行的研究，即在飲食中加入核桃，能夠明顯的降低膽固醇，可能對於心臟病的發生具有防治效果。

這次發表的論文首先挑選的受試者其血液的檢驗值，總膽固醇是超過130mg/dL與三酸甘油酯則低於250mg/dL的各年齡男女。要求受試者接受連續6周進行含有核桃的飲食，一組是標準的地中海式飲食，另一組則於地中海飲食中在以增加核



堅果類含有豐富且優質的營養。

桃為主的改變飲食習慣，每天攝取大約8~11個核桃堅果，約提供18%的總熱量與35%的脂肪量。

研究結果，發現6周後兩組的血液總膽固醇與LDL低密度脂蛋白膽固醇均有降低的現象。但是其中改變飲食習慣含有增加核桃量的一組其膽固醇下降較多。另外，在男性受試者中，發現脂蛋白A(Lipoprotein(a)被認為心臟病指數的一個獨立指標。)有明顯降低的現象。

由此顯示，在傳統的地中海飲食中因含有高量的單元不飽和脂肪酸，如橄欖油等和其他不飽和脂肪來源，對於降低膽固醇具有明顯的效果，尤其對於在飲食中再增加核桃等堅果類攝取量，則效果更好。

由以上文獻得知堅果類因具有低飽和脂肪酸、低膽固醇，所以能降低罹患心血管疾病，值得消費大眾在飲食中增加其攝取量，作為天然的保健食品。

貯存加工過程注意品質

食品工廠及消費者應注意，堅果類因含有豐富的營養，有可能在貯存、製作加工過



程受到的污染或變質影響其品質，包括：

1. 貯存的溫度、溼度及時間：堅果類在貯存過程，應保持陰涼，在低溫、乾燥的環境短時間內較不會變質。
2. 防止啣齒類動物、昆蟲：堅果類在貯存過程，應避免啣齒類動物、昆蟲侵蝕。
3. 在剝殼、分級及包裝過程中，防止泥沙、灰塵的污染，應保持最佳衛生狀況。
4. 去除有發霉之堅果或長有菌絲之核果及外殼。
5. 去除含有油耗味之核果，通常有油耗味之堅果外觀為軟化、變黃、變色及有油光外皮。
6. 去除異物，包括：外殼、莖、泥沙、石頭、樹皮及枯葉等。
7. 去除黃麴毒素：黃麴毒素是由一些真菌（*Aspergillus flavus*及 *Aspergillus parasiticus* 等菌屬）所自然產生的一群化合物，其中以黃麴毒素B1最為常見。這些二級代謝物毒性很強可能導致某些動物引起急性肝病變或產生癌症，對於人類是

導致肝癌的現象，在開發中國家較為常見。因為這些堅果類很容易為真菌所污染，長黴菌的堅果類加工後，仍可能含有黃麴毒素。因此，堅果類及其加工製品對於黃麴毒素均有嚴格的限量加以管制。我國食品衛生法規中，規定花生、玉米為15 ppb以下，米、高粱、豆類、麥類、堅果類為10 ppb以下，食用油脂為10 ppb以下，鮮乳0.5 ppb以下，乳粉5.0 ppb以下，其他食品為10 ppb以下。

8. 去除苦杏仁：因為苦杏仁含有毒性，在美國嚴加規定不得含有苦杏仁超過5%限量，苦杏仁是不能在美國販售的。對於氰酸（HCN）含量在杏仁糊和其他堅果類的醬類則規定均應低於25 ppb限量。

附記：

所謂「地中海式飲食」是具有均衡的營養。在法國進行的研究發現，曾經有心臟病發作的病人，其飲食習慣如由傳統的西方飲食改成「地中海式飲食」，可將心臟病的再發率減少至70%。

事實上，大部份的心血管疾病，尤其是栓塞性的冠心症與中風，其成因都與飲食有關。因西方的飲食約有34%以上的熱量來自於脂肪，且12%為動物性的飽和脂肪酸。

而「地中海式飲食」則將脂肪降低至30%以下，飽和脂肪酸的含量則不超過8%，例如橄欖油等因含有高量的亞麻油酸（linoleic acid），是 ω -3脂肪酸的一種，對於心血管的保健很有益；且蔬菜的攝取較高，植物纖維較多，可以降低膽固醇，加上各種蔬果中也含有高量的天然抗氧化劑，如：Vit C、 β -胡蘿蔔素等。

因此，只要多吃蔬菜水果、多吃纖維、少吃肉（尤其是紅肉），並將烹飪油降低，改為植物油（如橄欖油等），也是有益於心臟的健康飲食。

富貴手 香港腳

有一種古老的偏方，以天然植物和紫蘇為主的萃取液，我們稱它為外用紫蘇液。歷經20年，贈送超過20,000人（次）的試用，結果令人滿意，一瓶30cc 300元的花費（噴霧式一瓶350元）讓您遠離痛苦，下定決心！

今天就讓香港腳、富貴手、灰指甲消失吧！

本商品有一週滿意保證！

彩雲植物研究中心 TEL：049-2912116 FAX：049-2910308
郵政劃撥帳號：020-28723 王韶光(0912-313258)