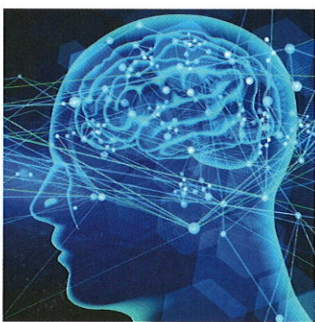


核桃 補腎增記憶

人口老化是很多發達國家的普遍現象，香港是富裕的社會，出生率低，人均壽命長，人口老化這問題持續加劇，尤其是大腦功能退化的問題，故

勿論是否患上腦退化症，記憶力衰退的現象，在長者群組中非常普遍。我們長壽得來要健康，如果周身病痛，生活得沒有質素，就算是長命百歲又如何！筆者在未來數篇介紹一些補益食品，祝願大家活得健康開心，精神爽利。

今期首先介紹的是核桃，核桃又名胡桃、羌桃、萬壽子，為胡桃科植物胡桃的種仁，果殼堅硬，果肉如腦狀，中國人的飲食文化認為以形補形，故用核桃來補腦。



核桃性溫味甘，入肺、腎經，能補腎固精，溫肺定喘，潤腸，用於因腎虛的腰膝痠痛、陽痿、遺精、小便頻數，肺腎不足的喘嗽，津液不足的腸燥便秘，石淋(尿路結石)。此外，中醫學認為「靈機記性在腦」、「腦為髓之海」，而「腎主腦髓」、「腎氣通於腦」，因此有補腎功能的食物如核桃，相信會有改善大腦功能的作用。再者，中醫學又認為「腎主骨生髓，髓生血，而髮為血之餘」，因此補腎之品，亦會令頭

髮茂密烏潤。事實上，核桃含有豐富的維生素A和煙酸，有保持皮膚光潤和頭髮烏黑的功效。核桃可生食，炒食或作糕點配料。一般人都可食用，每次約二十克。易便溏腹瀉、痰熱火盛或陰虛火旺者少食為宜。揀選核桃以色黃、個大、飽滿、油多者為佳。

核桃味美甘甜，營養價值高，西歐人士也喜愛用來做食材。核桃含豐富脂肪油(約40%~ 50%)，主要



周鳳珍 註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學專業進修學院中醫學深造證書(腫瘤學)
香港浸會大學中醫藥學院皮膚專科進修證書

成分是亞油酸，混有少量亞麻酸及油酸甘油酯，又含蛋白質、碳水化合物、核黃素、胡蘿蔔素(維生素A)、維生素B及E、煙酸，以及鈣、磷、鐵等礦物質。核桃所含的亞油酸及亞麻酸是不飽和脂肪酸，有軟化血管、降低膽固醇的作用，可以防治動脈硬化和心腦血管疾病，有益腦、抗衰老作用。人體是不能合成亞油酸及亞麻酸，必須從膳食中攝取，核桃是最佳之選。

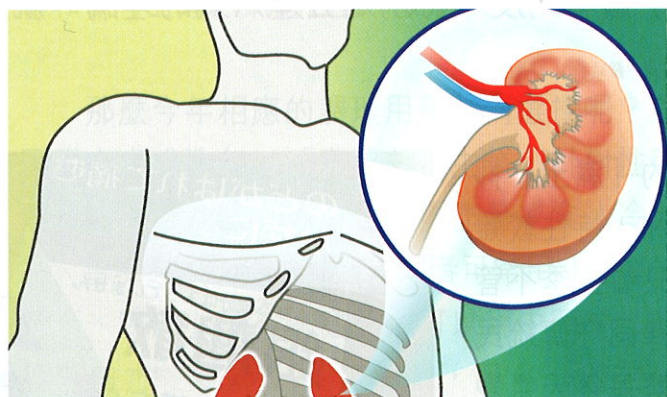


核桃食療的參考資料

- (1)用於腎虛腰痛，《飲食治療指南》：胡桃仁切細，注以熱酒，另加紅糖調服。
- (2)用於小便頻數，《本草綱目》：胡桃煨熟，卧時嚼之，溫酒下。

- (3)用於產後氣喘，《普濟方》：胡桃仁(不必去皮)，人參各等分。上細切，每服五錢，水二盞，煎七分，頻頻呷服。
- (4)用於石淋，《中藥大辭典》：胡桃仁四兩，用食油炸酥，加糖適量，混合研磨，使成乳劑或膏狀。於1~2天內分次服完，連續服藥至結石排出、症狀消失為止。

核桃夾(核桃果隔)及殼均可入藥，核桃夾可治噎膈，腰痛，遺精等症，用水煎服，一般用量三至十克；用核桃殼燒灰存性，取灰末六克，酒調服，可治乳癰；用核桃殼煎洗，可治疥癬。



【保健食療】

核桃杞子甜羹 (2人量)

材料：

核桃40克、杞子15克、紅糖適量。

製法：

核桃用攪拌機搗成糊狀，用清水4碗煮沸，加入杞子及紅糖煮十分鐘即成。

功效：

補腎溫肺，養肝明目。 ㊟

