

# 核桃与吃什么补什么

日本易食研究所 大林惠运

有人说，核桃肉的形状像大脑，说以补脑。有人说，核桃肉的形状像肾，所以能补肾壮阳。当然，这是源于中国的吃什么部位的食物补什么的理论。

核桃肉只是形状相像而已，而其他的说法如吃肾补肾，吃血补血，则是不但形同，名实也同。只是肾也好，血也好，是动物的肾或血，即使是说补，也是牵强附会。如是真能补肾或血的话，人将被补成动物了。

从现代营养学来说，动物的肾也好，血也好，也就是由蛋白质，脂肪，水分，矿物质和一些维生素构成的，被人摄取后，全被分解后吸收，按人体所需合成新的物质以供使用。不可能吃了肾脏后，营养素只被肾脏使用的道理。如果说，食用了鸡鸭血，猪血后能补血的话，只不过是这些动物的血液中含有的铁被人体吸收后适用于造血系统而已。而肉类，禽类食品中含有的铁，也同样可以提供人体造血之所需，所以不存在吃什么部位补什么的根据。

但是，对核桃肉来说，补脑，补肾之说，应该并非仅从形状来判断的，也有可能是从长期的使用经验中得出的。因为道教是一直将核桃作为长生不老，延年益寿的重要食品对待的。

据美国加利福尼亚核桃协会的介绍，核桃所含有的欧米茄3脂肪酸的含量，是所有的坚果中含量最高的。一盎司（28克）核桃中就含有2.5克的植物类的欧米茄3脂肪酸 $\alpha$ -亚麻酸（ALA）。而 $\alpha$ -亚麻酸是欧米茄3脂肪酸EPA和DHA的前躯体。

众所周知，欧米茄3脂肪酸具有预防动脉硬化，降低胆固醇和甘油三酯的水准，从而防止心脏病，脑卒中，癌，糖尿病，高血压，肥胖等各种生活方式病。

因为，欧米茄3脂肪酸是构成细胞膜的重要原料，由欧米茄3脂肪酸构成的细胞膜，才是人体最健康的基础。而没有该脂肪酸参与构成的细胞膜，将会在人体内构成豆腐渣工程。

另外，人的大脑和眼睛，也是由大量的欧米茄3脂肪酸构成的。可见其之重要。

现代医学已经确认的有，核桃所含的磷脂可以使免疫力提高的血清白蛋白的含量增加，磷脂内所含的不饱和脂肪酸和胆碱可以使脂肪肝获得改善，对高血压和高血脂有效，可以预防动脉硬化和老衰。还能增强皮肤的抵抗力，增加肌肤的光滑等作用。并能使大脑恢复元气。

另外，对结石，便秘，女性的寒症，男性的早泄，阳痿，遗精，失眠等病症也有改善作用。

中国古人对核桃的补脑的认识，因时代的局限，无法了解核桃所含的欧米茄3脂肪酸这一成分的效用。但在长期的实际生活和对长生不老，延年益寿的孜孜不倦的追求和研究中，发现了核桃的实际效用，故而形成了核桃补脑的概念和认识。所以，这一观念与吃肾补肾之说，有着根本的区别。

2016年7月15日