

# 冬季养生话核桃



提起核桃,不少人还能回忆起小时候,每当考试前吃核桃“补脑”的情景。其实,小小的核桃不但能健脑、美容,最新研究还发现,常吃核桃可以降低人体胆固醇,保护心血管。

核桃,原名胡桃、羌桃,核桃仁营养丰富,既是理想的滋补佳品,又是食疗养生的“健康之友”。核桃富含脂肪,其所含脂类有亚油酸甘油酯、亚麻酸及油酸甘油酯,对减少胆固醇在血液中升高有益,有利于动脉硬化、心脑血管疾病患者的保健。中医自古就把核桃称为“长寿果”,认为核桃能补肾健脑,补中益气,润肌肤、乌须发。

现代营养学研究认为,核桃除去约50%的壳等废弃物后的净仁,含有63%的亚油酸、16.4%的亚麻酸以及丰富的蛋白质、磷、钙和多种维生素,含有大量的不饱和脂肪酸,能强化脑血管弹力和促进神经细胞的活力,提高大脑的生理功能。



### 补大脑

可将核桃仁加冰糖捣成“核桃泥”,密藏在瓷缸内,每次取两匙,用开水冲和,冲时盅中有一层白色液体浮起,这就是“核桃奶”,味美可口。

### 助美颜

若久吃以核桃仁磨粉煮成的“核桃粥”,能营养肌肤,使人白嫩,特别是老年人更宜常吃。

### 抗衰老

核桃仁中所含维生素E,可使细胞免受自由基的氧化损害,是医学界公认的抗衰老物质,所以核桃有“万岁子”、“长寿果”之称。

### 益心脏

核桃含有多种不饱和与单一非饱和脂肪酸,能降低胆固醇含量。因此吃核桃对人的心脏有一定的好处。

### 治失眠

经常食用核桃仁对肾虚引起的失眠有治疗作用。服法:用核桃仁5个,白糖30克,捣烂如泥,放入锅里

加黄酒50毫升,小火煎30分钟,每日1剂,分两次服用。

### 防便秘

方法:1.核桃仁炒香研细,每晚睡前服20克。2.核桃仁、松子仁、柏子仁各等份,捣细用蜜做丸(即三仁丸),每丸重9克,每次2丸~3丸,每日2次。3.核桃仁6克,捣烂如泥,加适量蜂蜜调成糊状,温开水送服,每日3次。

### 镇咳嗽

核桃仁有对抗组织胺致气管平滑肌痉挛的作用,还有镇咳作用。《本草纲目》记载:“洪迈云:迈有痰疾,以胡桃仁三颗,生姜三片,卧时嚼服,及饮汤两三呷,再嚼桃仁、姜如前数,即静卧,及旦而痰消嗽止。”

### 治关节炎

国外营养学家发现,关节炎病人常吃核桃有益,这与中医所说胡桃“善治腰疼腿疼,一切筋骨疼痛”的认识是一致的。核桃治关节炎机理,中医认为是其补肾强筋作用所致,与其富含维生素B<sub>6</sub>有关。



### 玩核桃也养生

北京人玩的四大名核桃:狮子头、鸡心、公子帽、官帽,基本上都是根据核桃的形状起的名儿。玩核桃一则活动筋骨,促进血液循环;二则借助其皱裂与棱角,刺激手掌与手指上的诸多穴位,从而疏通经络,祛病延年,防止患高血压、脑血管等心脑血管疾病。梨园界的鼓师与琴师,亦多喜揉山核桃,以保持其手指的灵活性。

揉核桃也有技巧,最好的揉法是让核桃成为玩物,在五指间轻轻地来回揉动,以活动手指的血脉。核桃必须经常玩,才能揉出其玉质。从色泽上来说,色越深越是好核桃。越揉它的手感越好,它可以把你手上的气感和血性慢慢地浸润到它的“体内”。揉核桃能让你不急不躁,在把玩中产生乐趣,在不知不觉中改变它的色泽。时间长了,你或许能琢磨出核桃纹路上所蕴藏的天然图

案,曾经有人就把一对核桃玩出了狮子头和龙的图案。

眼下社会上悄然兴起玩核桃热,玩核桃已经不是老年人的专利,许多白领女士也以手揉一对坤核桃为时尚。不光是中国人,国外包括日本、韩国玩核桃的人也越来越多了。

### 吃核桃小贴士

核桃仁所含的脂肪,虽然有利于清除胆固醇中的不饱和脂肪酸,但脂肪本身具有很高的热量,如果过多食用又不能充分利用的话,就会被人体作为胆固醇储存起来,结果适得其反。一般来说,每天服用核桃仁的重量应在40克左右,大约相当于四五个核桃。同时应该适当减少其他脂肪的摄入,以避免热量摄入过高。

中医上讲,核桃火气大,含油脂多,吃多了会令人上火和恶心,正在上火、腹泻的人不宜吃。

核桃仁有通便作用,但核桃外壳煮水却可治疗腹泻。核桃仁含鞣酸,与铁剂及钙剂结合容易降低药效;吃核桃仁时应少饮浓茶。

有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉,这样会损失掉一部分营养,所以吃核桃尽量不要剥掉这层皮。

(康健)



**易嘉·奥莱购物中心**  
EIKGA OUTLETS SHOPPING CENTRE  
365天 天天有折扣

项目地址:鹤壁新区兴鹤大街与淇河路交会处  
客服热线:0392-3382666 3382999  
全程策划运营管理:北京时代蓝海商业管理公司  
时代蓝海公司网址:www.epochbo.com

**买600送600**  
(消费600元大礼包)  
买一赠六大礼包



活动期间,在易嘉·奥莱购物中心当日累计购物一次性消费600元及以上者,即可获赠总价值600元的大礼包一个,每日限赠30个。

●活动地点:五层精英中心

**12月18日**  
活动日期:12.18~12.23  
**盛装开业**

**鸡蛋售价1.30元/斤 惊喜价格 真心感受 彩蛋送祝福**

这讲了一个美丽的传说。在远古时代,天上的女神女娲,用泥土做成泥娃娃,再赋予它们生命。从此女娲创造了人,人们世世代代繁衍生息,过着幸福的生活。然而好景不长,有一年火神祝融和水神共工打起仗来。共工把祝融的柱子顶倒了,天塌下半边,出现了洪水,大地也陷落了,洪水滔天,滔天的大水不停冲刷下来,人们到处逃水,灾难,真是惨绝人寰!女娲为了拯救人类,决定补天补地,用五色石把天补起来,再用东海神龟的四只脚顶住苍天。有一年,眼看补天的大功即将告成,她却发现五色石不够了,还有二十二个天洞没补好,这可怎么办?于是女娲决定用彩霞(也就是今天所说的鸡蛋)补天。

天。在农历十一月初九到十五这十天里,经过努力,女娲终于补好了天,并献出了自己的身体。天地之间才得以恢复平静。据说,后人如果能在每年的这一期间购买二十二枚鸡蛋和家人一起来分享的话,就是对女娲娘娘的纪念,就可以得到女娲娘娘在天上的祝福和恩赐,让这一家人幸福安康发达,健康长寿。而今年的农历十一月初九就是公历的12月18日,为了能让更多的人得到女娲的恩赐,易嘉·奥莱购物中心特以鸡蛋每斤1.30元真情回馈,每人限购22枚,让祝福洒满人间。

●活动地点:四层“红苹果点单利特价店”



楼上楼 小吃城

**全场8折**

ITAT

**真情献礼**

**超市所有商品0%毛利销售**

活动期间,超市近千种商品全部进价销售,突破价格新底线!

●活动地点:四层“红苹果点单利特价店”

**8000枚礼花齐绽放30000元礼券大放送**

“天气”预报:12月18日、23日,易嘉·奥莱购物中心上空天降“求财雨”,您见过小雨、大雨、太阳雨,可曾目睹过“求财雨”的壮观场面?12月18日,易嘉·奥莱购物中心上空天降“求财雨”,雨中共放30000元购物券,从天而降,滋润大地。

●活动地点:易嘉·奥莱购物中心门前广场

化妆品、男装、女装、休闲装、皮鞋、皮具全场部分商品 **3~6折**

团购客户**9.5折**优惠

