



## 常见干果的食疗与保健

撰文 马淑然 供图 高清 沈海滨

春节是阖家团圆的日子，除了各种各样的吉祥菜，也少不了美味可口的干果。什么是干果呢？干果是果实成熟后果皮为干燥状态的果实，可分为裂果和闭果。裂果的果皮会在成熟后自然开裂，如开心果等；闭果的果皮在成熟后则不会开裂，如花生和瓜子等。干果大多含有丰富的蛋白质、维生素和脂质等，对身体大有裨益，但如果摄入过多也可能导致高血脂。因此，每日摄入干果的种类和量要节制。对于我们来说，

掌握不同干果的食疗价值及食用宜忌，非常有利于养生保健和预防疾病。

### 胡桃仁

基本介绍：胡桃仁又名核桃仁、胡桃肉，为胡桃科胡桃属胡桃 (*Juglans regia*) 的干燥成熟种子。胡桃仁具有诸多的保健作用，与榛子、腰果和扁桃仁并称为“世界四大干果”，深受百姓的喜爱。

经典功用：味甘、性温，

入肾、肺、大肠经，具有补肾固精、润肠、温肺定喘的功效，可用于腰膝酸软、阳痿遗精、大便秘结、小便频数、石淋和虚寒喘嗽的治疗。

现代研究：胡桃仁压榨出的油可使血清白蛋白增加，但血胆固醇水平无明显升高，提示胡桃油能够调节人体胆固醇的合成、氧化及排泄。胡桃仁含有较多的磷脂和不饱和脂肪酸，能增强记忆力。胡桃仁所含的维生素E能消除脑组织衰老细胞中的棕色颗

粒，改善皮肤弹性，延缓性腺萎缩，这表明胡桃仁可抗衰老。此外，临床上也可辅助治疗泌尿系结石、急性或慢性湿疹、外耳道疔肿等疾病。

食用建议：凡肾气虚衰（症见腰膝酸软、阳痿早泄及须发早白等），肺肾亏虚（症见久咳、气短而喘），肺肾阳虚（症见更年期综合征、皮炎等）都可以食用胡桃仁。胡桃仁可生食，也可煮粥、冲茶或研末后食用。每日胡桃仁用量10~30克为宜，因为其含脂质较多，不宜多食，否则容易生热聚痰。凡痰湿内盛引起的咳嗽痰黄和阴虚火旺引起的吐血、鼻出血等均忌用胡桃仁，凡大便稀溏者也不宜食用。

### 栗子

基本介绍：栗 (*Castanea mollissima*) 为壳斗科栗属落叶乔木，其果实栗子素有“干果之王”的美誉，与桃、杏、李、枣并称“五果”。栗树



栗子

原产我国，至今已有3000多年的历史。我国栗子品种丰富，根据外形大致分为两种：锥栗和板栗。

经典功用：味甘、性温，入脾、胃、肾经，可养胃健脾、补肾养肝、强筋壮骨和活血止血。

现代研究：栗子营养物质丰富，含有淀粉、多糖、蛋白质、脂质、多种维生素和微量元素，特别是维生素B<sub>1</sub>、维生素C和胡萝卜素的含量比一般干果要高。栗子含有核黄素，对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡大有裨益。栗子中的多酚物质是一种天然的抗氧化剂，可抗氧化、强化血管壁、促进肠胃消化、降低血脂。栗子的淀粉含量较高，能提供较多热能，具有健脾益气、厚补肠胃的功效。

食用建议：一般人群均可食用，更适宜老人及肾虚者食用，尤其中老年腰酸腰痛、腿脚无力、小便频多者；栗子还适宜老年气管炎咳嗽、内寒泄

淑然  
养生堂

### 作者简介



马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周六下午，北京朝阳中医院周日上午。

## 莲子



泻者食用。糖尿病人应忌食栗子，婴幼儿、风湿病人、脾胃虚弱和消化不良者也不宜多食。栗子难以消化，一次切忌食用过多，否则容易引起胃脘饱胀。

## 莲子

基本介绍：莲子又称白莲、莲实、莲米、莲肉，是睡莲科莲属水生植物莲（*Nelumbo nucifera*）的成熟种子，收获莲子的莲又称子莲。我国福建建宁、江西广昌和湖南湘潭由于子莲的种植历史悠久、种植面积较大，分别被称为“中国建莲之乡”“中国白莲之乡”和“中国湘莲之乡”。

经典功用：味甘涩、性平，入心、脾、肾经，可补脾止泻、益肾涩精和养心安神。

现代研究：莲子含有丰富的淀粉、蛋白质、多糖、氨基酸和矿物质等，而且脂质含量比一般食品低，还有生物碱、多酚类和超氧化物



松子仁

歧化酶等功能活性成分，既能食用，又有保健作用。比如，多食莲子可强心及抗心律失常。此外，莲子中的氧化黄心树宁碱可抑制鼻咽癌，非结晶形生物碱N-9可降血压。

食用建议：一般人群均可食用，尤其是体质虚弱、心慌、失眠多梦、遗精、脾气虚、慢性腹泻者，以及癌症患者放疗或化疗后、妇女脾肾亏虚引起的白带过多者。禁忌人群为平素大便干结难解或腹部胀满、阴虚内热者。

## 松子仁

基本介绍：松子仁为松科松属（*Pinus*）华山松、红松、马尾松的种仁，主要产于我国东北、西南等山林地区。松子仁既是美食又是养生佳品，自唐宋以来便成为百姓日常喜爱的食物。

经典功用：味甘、性温，入肝、肺、大肠经，可润肺、滑肠，具有滋阴养液、补益气

血、养血润肤、润肺止咳和健脑益智等功效。

现代研究：松子仁含有油酸和亚麻酸，可以降低血压、降血脂、防止动脉硬化、防治因胆固醇增高引起的心血管疾病。此外，松子仁可以祛病强身，促进生长发育；健脑益智，防治老年痴呆；润肤泽颜，乌发美容；润肠通便；溶解结石；强壮筋骨，消除疲劳。

食用建议：一般人群均可食用，尤其是中老年体质虚弱、大便干结、慢性支气管炎久咳无痰者和心脑血管疾病患者。禁忌人群为便溏、精滑、咳嗽痰多、腹泻

者。因为松子仁含有丰富的脂质，所以胆功能严重不良者应慎食。

## 榛子

基本介绍：榛树（*Corylus heterophylla*）为榛科榛属落叶乔木，是重要的坚果树种之一。其种仁（榛子）气香，可晒干直接食用，也可采取多种深加工的方式，用作糕点的原料。榛子营养丰富，气味独特，市场前景良好，被誉为“坚果之王”。

经典功用：味甘、性平，入胃、脾经，可益气力、实肠胃、固肾涩精，用于遗精滑

泄、淋病、尿血、遗溺、崩中、带下和泻痢等的治疗。

现代研究：榛子富含脂质，所含的脂溶性维生素较易被人体吸收，对体弱、病后虚羸、易饥饿的人有很好的补养作用。长期食用榛子能保护大脑功能，逆转大脑萎缩，对人体健康十分有益。

食用建议：一般人群均可食用，尤其是饮食减少、体倦乏力、眼花、肌体消瘦者及癌症、糖尿病患者，建议每次食用20颗。榛子对盗汗、夜尿频多等肾气不足之症颇有好处，但因为榛子含有丰富的脂质，所以胆功能严重不良者应慎食。



榛子

南瓜子



## 南瓜子

**基本介绍:** 南瓜(*Cucurbita moschata*)是葫芦科南瓜属植物,在16世纪传入我国。南瓜子又称白瓜子,在古代就是老少皆宜的零食,古人对其记载非常多。南瓜子煮食和炒食均可,但炒食更佳,现在炒食南瓜子与西瓜子、葵花子一样,都是深受人们喜爱的零食。

**经典功用:** 味甘、性平,入脾、胃、大肠经,可驱虫、消肿,用于寄生虫病和水肿等的治疗。

**现代研究:** 南瓜子是有效的驱虫剂,生吃可以驱除绦虫、蛲虫、蛔虫等多种寄生虫。南瓜子富含不饱和脂肪酸和锌,可降血糖,降低胆固醇,具有预防动脉粥样硬化、高血脂、高胆固醇血症和治疗前列腺增生的作用。南瓜子所含的经典类丝氨酸蛋白酶抑制剂——南瓜胰蛋白酶抑制剂I具有抗癌

活性,对肺癌、乳腺癌有一定的预防作用。

**食用建议:** 一般人群均可食用,尤其是在有寄生虫病人的卫生条件较差的地方。适宜人群还有糖尿病、前列腺肥大和高血压患者,以及产后手足水肿和缺乳的女性。禁忌人群有胃热病人,若食之会感到脘腹胀闷。

## 花生

**基本介绍:** 花生(*Arachis hypogaea*)又名落花生、长寿



花生

果和长生果,有“动脉清道夫”的美誉。花生是世界范围内广泛栽培的油料作物,是重要的脂质和蛋白质来源,种植面积仅次于油菜。除了榨油外,花生还可以炒、炸、煮食。

**经典功用:** 味甘、性平,入脾、肺经,可润肺止咳、和胃、补脾、滋补气血、养血通乳、止血,常用于久咳气喘和咳痰带血等症。

**现代研究:** 花生衣中含有脂质、多种维生素、凝血酶原,能对抗纤维蛋白溶解,促进骨髓制造血小板,有止血、造血的功能。花生油中含大量的亚油酸,可使胆固醇分解为胆汁酸排出体外,防治冠心病和动脉硬化。花生含有10多种人体必需氨基酸,其中赖氨酸、谷氨酸和天冬氨酸能促使脑细胞发育和增强大脑的记忆。

**食用建议:** 一般人群均可食用,但要注意对于肠胃虚弱者,花生不宜与黄瓜、螃蟹同食。禁忌人群有痛风患者、胆囊切除者、糖尿病患者、高脂蛋白血症患者及胃溃疡

葵花子



腰果

疡、慢性胃炎、慢性肠炎等肠胃虚弱者。

## 葵花子

**基本介绍:** 向日葵(*Helianthus annuus*)是菊科向日葵属的一年生草本植物,是优质的油料作物之一。葵花子又名向日葵子,甘香可口,是人们生活中不可缺少的零食。我国的向日葵种植面积约有100万亩,种植范围广,是我国农业经济的重要组成部分。

**经典功用:** 味甘、淡,性平,入大肠经,具有滋阴、止痢、透疹、补虚、降脂和抗癌的功效。

**现代研究:** 葵花子含不饱和脂肪酸、优质蛋白、多种维生素和矿物质等,能促使细胞再生,降低血糖,防治动脉硬化及冠心病。葵花子所含的丰富的钾元素对保护心脏、预防高血压大有裨益;所含的维生素E有延缓衰老、提高免疫力的作用;所含的植物固醇和磷脂能够抑制胆固醇合成,防止动脉硬化。

**食用建议:** 一般人群均可食用,但不可多食,尤其因炒后性温燥,阴虚火旺、实热人群食后易引起口干、口疮、牙痛等“上火”症状。

## 腰果

**基本介绍:** 腰果(*Anacardium occidentale*)

又名鸡腰果、介寿果,因其坚果呈肾形而得名。腰果为漆树科腰果属,原产于巴西东北部和云南,广西、广东、福建和台湾等地也有引种。腰果为世界著名的四大干果之一,可炒菜,或作零食,也可作药用。

**经典功用:** 味甘、性平,无毒,入脾、胃、肾经,可治咳逆、心烦、口渴。《本草拾遗》云:“腰果仁主治渴、润肺、去烦、除痰。”《海药本草》亦云:“主烦躁、心闷、痰隔、伤寒清涕、咳逆上气。”

**现代研究:** 腰果中含有丰富的不饱和脂肪酸,有软化血管的作用,对保护血管、防治心脑血管疾病大有裨益。腰

果所含丰富的脂质可以润肠通便、润肤美容、延缓衰老。经常食用腰果可以强身健体、提高机体抗病能力等。

**食用建议:** 一般人群均可食用,尤其适合肾虚体弱、心烦、口渴、哮喘人群。腰果的脂质丰富,胆功能严重不良者不宜食用。腰果含热量较高,多吃易致发胖,建议肥胖者忌食。

朋友们,上面介绍的九大干果的食疗价值和食用宜忌您掌握了吗?希望您在新的一年里,根据自己的身体状况,合理选择适宜的干果,吃出健康,美丽常在。

(责编 桑新华)