

坚持吃核桃六个月 大脑真的可能发生变化

提到“核桃”，大家会想到什么？很多人脑海里可能会浮现出两个字——“补脑”！

核桃的营养到底怎么样？多吃核桃真能“补脑”吗？

坚持吃核桃6个月 大脑真的发生了变化！

2023年4月，知名医学期刊《柳叶刀》子刊上发表了一项为期6个月的随机对照营养干预试验，在“吃核桃是否能补脑”这件事上给了我们初步的答案。

研究纳入了942名11~16岁的中学生，经过筛选后有771名青少年被纳入分析并随机分组——对照组没有接受任何形式的干预；实验组每天会收到含有30g核桃仁的小袋，大约是3~4个核桃，每天吃1袋，持续6个月。

经过观察后研究人员发现：有133人依从性较好，吃核桃时间>100天（不一定是每天持续），这部分青少年红细胞α-亚麻酸状态略高，注意力有增强，对一些有注意缺陷多动障碍症状的青少年的行为起到了明显改善效果，表现为在课堂上更关注老师以及流体智力相关功能有所增加，比如知觉、记忆、运算速度、推理能力等都有增强。

这样看来，对于坚持吃核桃6个月依从性较好的青少年来说，核桃的确起到了“补脑”的作用。研究人员也认为：定期吃核桃（每周超过3份，约10个核桃）可能会导致持续注意力、流体智力和多动症症状的改善，不过对健康青少年的神经发育没有显著影响。

抛开研究不谈，其实核桃中也确实含有很多大脑需要的营养成分，比如蛋白质是大脑的组成成分；碳水化合物为大脑的运转提供能量；多不饱和脂肪酸α-亚麻酸能在体内转化为DHA，有助于大脑健康。

但要提醒的是，虽然上面的研究显示，长期坚持吃核桃对“补脑”有点用，但别指望靠吃核桃提高智商哦！

核桃有啥营养？

核桃也叫胡桃，在我国广泛种植，截止2020年我国核桃种植面积位居世界首位，可见核桃在我国有多受欢迎。它能做艺术

品、能盘核桃玩，还能吃，一举三得！要说核桃的营养价值，还真挺不错的，它有“长寿果”和“养生之宝”的美誉。

蛋白质

核桃的蛋白质含量为14.9g/100g，虽然在坚果中不算很优秀，但氨基酸种类还是很丰富的。有研究显示，核桃蛋白含有18种氨基酸，其中人体必需氨基酸有8种，占氨基酸总量的26.98%~30.38%，有利于生长发育。

不饱和脂肪酸

核桃脂肪含量高达58.8g/100g，主要为多不饱和脂肪酸，含量约占总脂肪酸的76.2%，亚麻酸和亚油酸分别占总脂肪酸的12.2%和64%。核桃中的α-亚麻酸含量虽然比不上亚麻籽，但比其他坚果高多了。这种成分可以在体内转化为DHA，有益于大脑和视网膜的健康，不过转化率普遍较低。

维生素E

核桃的维生素E含量在坚果中较为突出，高达43.2mg/100g，是榛子的近1.2倍。维生素E具有较强的抗氧化性，也是维持生育必不可少的营养物质，还能维持正常的免疫功能。

抗氧化成分

核桃富含抗氧化成分，包括总酚以及黄酮类物质。有人对鲜核桃内种皮进行了酚类物质和黄酮类物质的分析，发现酚类物质以没食子酸含量最高，阿魏酸含量最少；黄酮类物质以芦丁含量最高。

并且绝大多数的抗氧化物质都在核桃果实的种皮上，这些成分都具有抗氧化性，能帮助我们身体抗炎和清除多余的自由基。只不过，核桃果实种皮因为酚类物质较高，所以涩味明显。如果能接受，最好带皮吃。

另外，还得提醒大家：核桃≠山核桃。我们平时说的核桃，它是胡桃属的坚果，而山核桃不是“山里的核桃”，它也叫小核桃，是山胡桃属的成员。山核桃比核桃小很多，皮厚可食部低，核桃可食部为43%，而山核桃可食部只有24%。

在营养上二者区别也不小，相比之下核桃的亚麻酸、膳食纤维、钾、硒含量较高，山核桃的蛋白质、维生素E、镁的含量较高。

核桃除了“补脑”，对身体还有啥好处？

核桃这么有营养，吃的时候也别只想着自己能不能“补脑”，常吃核桃对身体的其他益处也相当多！

改善血脂

2018年的一项共纳入26个临床试验涉及1059名受试者的数据分析发现，和没有每天吃核桃的对照组相比，添加核桃干预后的饮食，能使血浆甘油三酯(TG)的水平显著下降5.52%、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平下降3.73%、总胆固醇水平下降3.25%。

这些指标下降，对预防高血脂有很重要的意义，同时也能进一步降低患动脉粥样硬化以及心血管疾病的风险。

2022年的一项涉及美国、德国、伊朗、英国、西班牙和中国人群的13项干预试验的荟萃分析，探讨了核桃摄入量对血脂水平的影响。研究发现，核桃的摄入量与血清甘油三酯、总胆固醇以及坏胆固醇水平的改善显著相关。

研究中对健康人群核桃的食用量为每天15~64g，而对于有超重肥胖和血脂异常合并症的人群核桃食用量为每天30~99g。

预防糖尿病

《美国临床营养杂志》上的一篇研究提到，大量食用坚果(尤其是核桃)，与降低糖尿病风险有关，同时也能降低肥胖风险。因此，可以坚持定期食用(大约每天1次)坚果，作为预防肥胖和2型糖尿病的健康饮食的一部分。

可能促进睡眠

褪黑素大家都知道，它是大脑松果体分泌的一种激素，能够自然诱导人睡眠。但由于身体或工作原因，很多人的褪黑素分泌受到了影响，导致难以入睡。

核桃就是富含褪黑素的食物，有研究对动物进行核桃喂养后，发现其血液中褪黑素的含量可变为原来的4倍。睡眠不好的人平时常吃核桃，可能会对睡眠有帮助，不妨试一试。

缓解焦虑

在坚果中，核桃的α-亚麻酸含量较

为优秀。有研究表明，α-亚麻酸具有神经保护作用，可以减轻焦虑症状，缓解情绪紧张、减轻压力。

4个吃核桃的小建议

虽说吃核桃对健康颇有益处，但也得选择最正确的食用方式才行。关于健康吃核桃，这里有4个小建议，一定要查收！

选原味核桃

现在市面上的核桃口味颇多，比如甜口的琥珀核桃仁、咸口的椒盐核桃仁，这类核桃仁普遍高糖或高盐，常吃反而对健康不利，会增加患龋齿、肥胖、高血压等疾病的发生风险。最推荐的是原味核桃仁或者完整带壳的核桃仁。

最好带皮吃

正常情况下，核桃仁表面带有深褐色的核桃皮，口感有些苦涩，很多人都不喜欢吃，市面上也有售卖去皮核桃的，白白净净。如果你想获得核桃中更多抗氧化成分，那就带皮吃。

注意保存方式

核桃仁含有丰富的多不饱和脂肪酸，容易氧化酸败，出现哈喇味。所以，建议每次少买，密封冷藏保存。如果能买带壳的更好，放在阴凉干燥处存放，现吃现开。霉变的核桃一定别吃！

控制好量

虽然常吃坚果对预防肥胖有帮助，但也不能吃太多。《中国居民膳食指南》建议每周吃50~70g坚果，平均每天吃10g，相当于1个大纸皮核桃或2~3个山核桃。如果吃得超量了，那就适当减少烹调油用量，或者用核桃来代替部分猪肉、牛肉，以此来实现多不饱和脂肪酸部分替代饱和脂肪酸摄入，可降低冠心病的发病风险。

小核桃大益处！坚持每天吃核桃，会让你血脂水平更健康、体重维持更好、情绪不再焦虑、压力逐渐减轻，还可能让你注意力更集中、记忆力更好、推理能力更强。

科普之窗

主办：绛县科学技术协会

城乡居民医疗保险

门诊待遇

(一)个人账户

1、享受范围

参保职工均可享受个人账户待遇，用于支付门诊医疗费用、普通门诊统筹和住院个人自付部分。

2、享受标准

在职工个人账户由个人缴纳的基本医疗保险费计入，2023年1月1日起，计入标准为本人参保缴费基数2%；退休人员个人账户由统筹基金按定额划入，按每月85元计入个人账户。

3、享受流程

参保职工携带本人《社保卡》在就诊定点医院即时享受待遇。

温馨提示：职工医保个人账户可用于家庭共济，是指参加山西省职工医保的参保人员，通过“山西医保”微信公众号或省级公共服务医保平台等渠道，以“授权的”方式将个人账户部分基金提供给被授权人使用。

具体操作办法：微信关注“山西医保”

公众号，左下角“服务大厅”-“业务办理”，一直拉到最下面，“家庭共济”-添加，增加共济账户，录入使用人姓名、身份证号、关系、联系电话，并设置共济起止日期、授权使用额度，申请理由随意填写，下一步，根据提示完成共济账户添加。每人可以授权好几个使用人，使用人可以在额度范围内用于支付门诊统筹购药、慢病及住院报销自付部分。

共济资金使用注意事项：

①个人账户授权人为山西省职工医保参保人员，公费医疗人员除外。

②个人账户被授权人为授权人的配偶、子女、父母，且参加山西省职工或居民基本医疗保险，公费医疗人员除外。

③授权人个人账户余额超过1000元以上部分的基金可作为共济基金，供被授权人使用。

④被授权人应优先使用本人的个人账户基金；本人个人账户余额不足时，才可以使用共济基金。

⑤共济资金仅限本省内使用。

(二)普通门诊统筹

1、享受范围

用于保障参保职工因常见病、多发病在门诊就医发生的医疗费用支出。

2、享受标准

法规定的医疗费用；

②参保职工在非定点医院发生的门诊医疗费用；

③参保职工在定点医院发生的起付标准以下、最高支付限额以上的门诊医

项目	三类收费标准 (二级乙等及以下)		二类收费标准 (三级乙等及二级甲等)		一类收费标准 (三级甲等)		备注
	在职	退休	在职	退休	在职	退休	
起付标准	30元/次	30元/次	50元/次	50元/次	80元/次	80元/次	未使用的当年度支付限额不结转至下年度
报销比例	60%	65%	55%	60%	50%	55%	
支付限额	1800元	2000元	1800元	2000元	1800元	2000元	

温馨提示：

1、参保职工在住院和家庭病床治疗期间不得同时享受门诊统筹待遇。

2、下列情形不纳入门诊统筹支付范围：

①不符合《中华人民共和国社会保

疗费用；

④参保职工按规定享受住院、门诊慢特病、门诊特药等医保待遇统筹结算后的自负部分；

⑤其它不符合职工医保统筹基金支付范围的费用。

绛县医疗保障局 宣