



果仁實驗 確證不肥

陳勁芝說，果仁所含的大部分脂肪是單元不飽和脂肪酸 (Monounsaturated Fatty Acids)，有助降低血液中的壞膽固醇，能保持對心臟有益的好膽固醇，並含維他命、礦物質及抗氧化物，多吃果仁有助減低心臟病風險，最近更發現有助降低糖尿病風險。然而這些益處，無法解釋它不會致肥之謎，於是，有研究人員進行一系列進食果仁會否致肥的實驗。

研究人員要參與者在正常飲食中加入果仁，即他們每日進食的卡路里會比平時增加，脂肪量吸收亦會增加，然而經過一段時間後，全部人的體重均沒變化。

另一個實驗要求參加者在六個月內進食杏仁，結果發現偏瘦的人會輕微增重，而肥胖人士則有輕微減磅效果。

謎底初步解開 改善新陳代謝

以下實驗結果更有趣，參加者於三段時期每日額外多進食 500 卡路里花生。第一時段是可吃不可吃；第二時段一定要吃光；第三時段在正常飲食中減少 500 卡路里。

以每星期多進食 3500 卡路里就會增重一磅推算，八星期後，第一、二時段應該會增重約 8 磅！但結果是第一時段增重 2.2 磅，第二時段增重 1.32 磅，第三時段則完全沒有增加。

那麼吃進肚的卡路里，到底往哪裏跑？原來與新陳代謝率有關。「研究人員指出，在活動量不變情況下，參加者在進食花生十九個星期後靜止時新陳代謝率提高了 11%！」謎底終於解開，原來進食果仁，或可以改善新陳代謝。

另有研究發現，橄欖油、花生及花生醬在減肥過程中能保持較持久的減磅效果，亦有好多研究發現不飽和脂肪酸對新陳代謝有好的影響。

飽肚 又不完全吸收

除了新陳代謝，還有以下原因：

A. 果仁含高蛋白質，蛋白質要較多卡路里幫手燃燒；果仁含高不飽和脂肪酸，有研究發現當多元不飽和脂肪相對飽和脂肪的比例愈高，愈會提高熱量消耗及靜止時的新陳代謝率，更有研究指身體吸收多元不飽和脂肪後，促使脂肪燃燒！另外亦有研究指多吃多元不飽和脂肪會提升燃燒脂肪的基因的活躍度，減低儲存脂肪基因的活躍度。

B. 果仁可提升飽滿感，它有纖維、蛋白質、脂肪，需要較長時間完成消化過程。由於飽肚感持續，會令人下一餐進食量減少。果仁中約有 50-75% 的熱量是這樣的被平衡了。

C. 咀嚼果仁時無法完全磨碎，故果仁進入消化系統後，它的營養素無法完全吸收，當中有 17% 脂肪會隨糞便排出。

總結 食果仁 有着數

果仁的脂肪是靚脂肪，當中有 50-60% 是單元不飽和脂肪，只有核桃有較多的多元不飽和脂肪，但當中大部分是奧米加三，一樣是保護心臟降壞膽固醇大將軍！同時果仁有抗氧化元素，多吃絕對有利！

研究發現我們進食果仁後，會減少進食其他食物從而平衡了整體的攝取量（每進食 100 卡路里果仁，會從其他食物減少吸收 65-75 卡路里），另會增加 10% 熱量消耗，咀嚼後有部分無法消化又排走 5-15% 熱量。

大家看過以上數據，可以放心吃果仁了！



果仁營養 (1 安士)

	熱量	脂肪	纖維	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	*不飽和與飽和脂肪比率
a) 杏仁 (23 粒)	164kcal	14.4g	3.3g	1.1g	9.1g	3.4g	9.0
b) 榛子 (21 粒)	178kcal	17.2g	2.7g	1.3g	13.0g	2.2g	11.9
c) 美洲薄殼胡桃 (20 粒)	196kcal	20.4g	2.7g	1.7g	11.6g	6.1g	10.9
d) 開心果 (49 粒)	158kcal	12.6g	2.9g	1.5g	6.6g	3.8g	6.6
e) 核桃 (14 粒)	185kcal	18.5g	1.9g	1.7g	2.5g	13.4g	9.0
f) 花生 (28 粒)	166kcal	14.1g	2.3g	2.0g	7.0g	4.4g	5.7

註：每安士粒數以去殼淨果仁計 *數字愈高，對新陳代謝愈有利



果仁 卡路里



去咗邊?

閒來一手抓一把花生或杏仁來吃，便為身體進帳 160 卡路里和 14 克脂肪！所以大家都認為，多吃果仁容易致肥！

不過最近研究卻發現，愛吃果仁的人，大多體形適中不肥胖。到底他們吃下肚的果仁卡路里往哪裏跑？今期營養師陳勁芝為大家解開這個「謎」——

脂肪量高 佔五至七成

果仁有幾肥？首先我們看看果仁熱量表，一安士杏仁（約二十三粒）有 164 卡路里，14.36 克脂肪，而胡桃（約二十粒）更是高達 196 卡路里，20.4 克脂肪！一般女士每天總卡路里吸收量不超過一千五百，男士不超過二千的話，當天如吃一安士果仁，它便佔了總卡路里吸收量的十分之一至八分之一，而果仁所含的脂肪，更佔了我們每日總脂肪吸收量（50-70 克）的二至四成！所以說，多吃果仁怎會不肥？

沒錯，果仁脂肪含量極高，佔其重量五至七成，令一些想保持苗條身形人士卻步，然而陳勁芝說，最新研究發現，常吃果仁的人，體形不但會膨脹，更是保持苗條，莫非果仁有減肥功效？

調查發現 吃仁不肥

「美國農業部 (USDA) 九四至九六年一項研究，記錄了一萬二千人分別在兩日中所進食的食物，發現縱使攝取較多卡路里，有吃果仁人士 BMI 較低，而且進食果仁量與體重完全沒有掛鈎，是項研究表示多吃果仁不是致肥的因素。」她說。

著名的護士健康研究 (Nurses Health Study)，發現八萬六千名女士的體質指數 (BMI)，與進食果仁量沒有顯著關係。

另一個針對男士健康的醫生健康研究 (Physician Health Study)，發現二萬一千五百名男士當中，進食最多果仁的四分之一，和進食最少果仁的四分之一，體質指數沒有明顯分別！

食果仁 小貼士

■若果仁的大部分卡路里是因我們減少進食其他食物而「溜走」了的，我們最好用它作餐間小食。

■由於果仁醬不需咀嚼，整體的熱量流失 (4-7%) 會比一般果仁少。

■選擇果仁時應以原味或烘焗為主，避免加鹽、蜜糖烘焗，煙燻果仁含鈉或糖較多，容易影響血壓及體重。



營養師陳勁芝