

藥食同源- 核桃仁

核桃仁 (胡桃仁) Semen Juglandis

- 胡桃科胡桃的乾燥成熟種子
- 甘，溫；歸腎、肺、大腸經
- 功效：補腎固精，溫肺定喘，潤腸通便
- 主治：腎陽不足、腰膝酸軟、陽痿遺精、虛寒喘嗽、腸燥便秘等
- 食療要點：核桃仁肉潤皮澀
 - 補腎固精，連內服熟用
 - 潤腸通便，去內皮用
- 注意：陰虛火旺、痰熱咳嗽及便溏者不宜服



圖片來源：網上圖片

《本草綱目》：

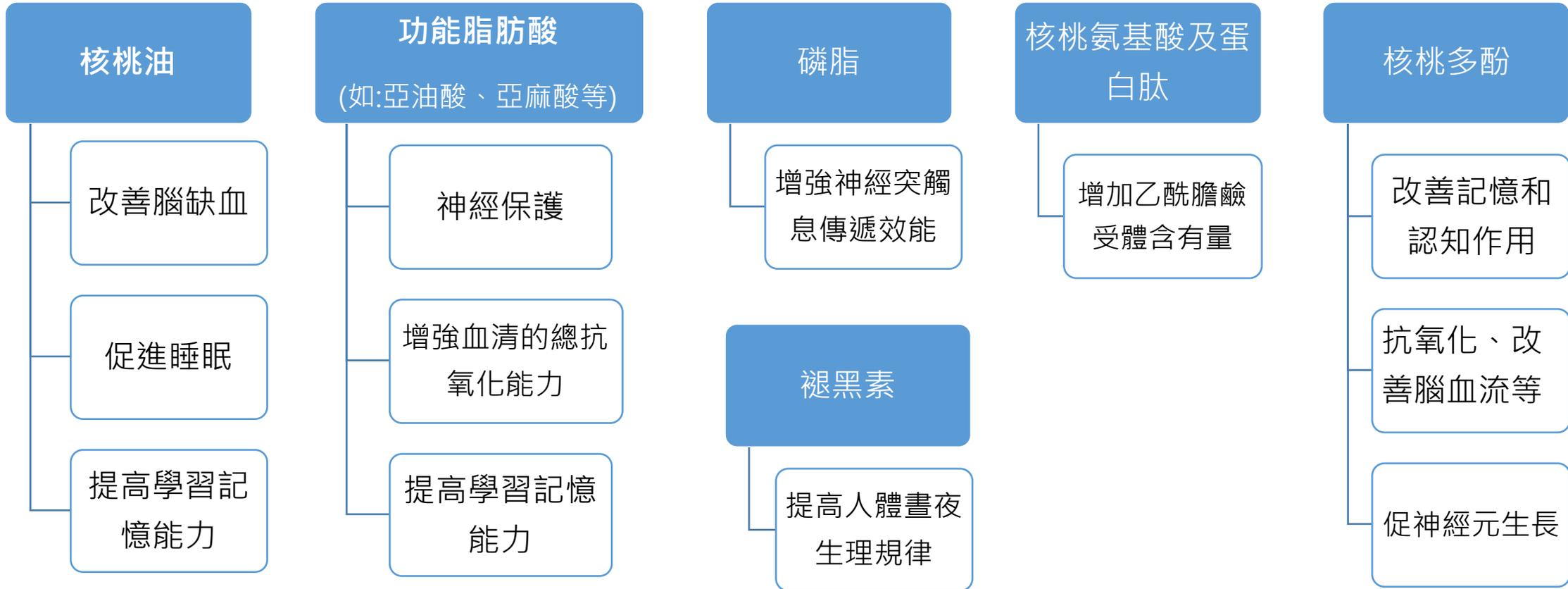
“下通二腎、上通心肺、貫屬於腦”

“補氣養血，潤燥化痰，益命門，處三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘咳，腰腳重疼，心腹疝痛，血痢腸風”

主要化學成分及其生物活性

- 富含**酚類**、**黃酮類**、**苷類**等多種活性成分，具有抗氧化、抗菌、降血脂、降血糖、抗腫瘤、保護心血管、防治結石等生物活性
- **酚類**
 - 沒食子酸：抗癌、抗炎
 - 鞣花酸：抗癌、保肝
 - 水楊梅丁素：抗氧化
 - 芥子酸：抗菌、抗癌、抗焦慮、改善記憶
 - 蘆丁：降壓、保肝護心
- **苷類** - 核苷類
 - 尿苷：提高機體抗體水平，抗癌，抗病毒等
 - 腺苷：調節腎臟血流，控制腎素釋放，調節腎小球反饋系統等
- 脂肪含量達60%以上，當中的**亞油酸**，可在體內合成DHA和EPA，對延緩大腦神經的萎縮衰退和神經再生有重要意義 → 益腦

核桃仁之健腦成分研究



核桃仁其他現代臨床應用

• 帕金森症的預防與治療

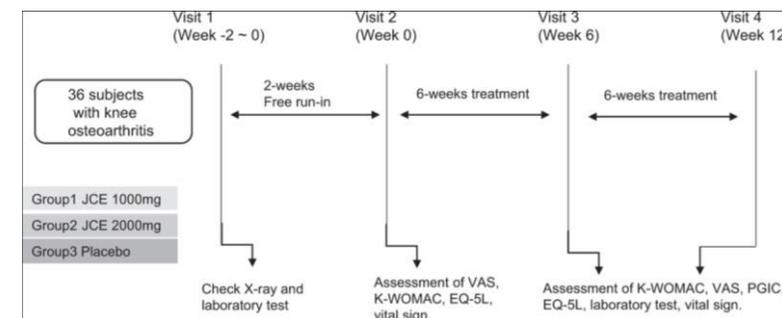
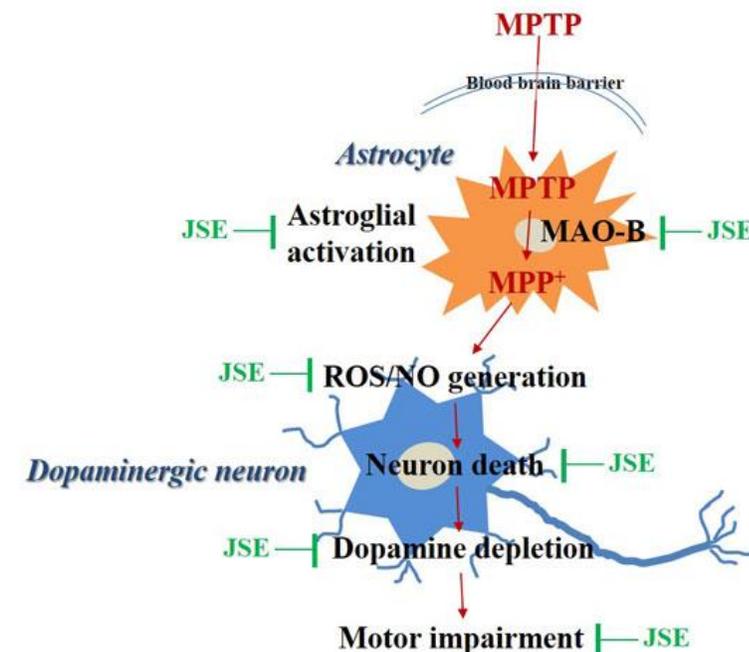
- Suppress reactive oxygen species(ROS) and Nitric Oxide(NO) production triggered by MPP+ in primary mesencephalic cells
- Inhibit depletion of striatal DA and its metabolites in vivo that resulted in significant improvement in PD-like movement impairment.
- neuroprotective effects in PD models

• 治療膝部骨關節炎

- RCT study to assess the efficacy and safety of Juglandis semen complex extract in patients with Knee osteoarthritis (KOA)

• 治療停經後骨質疏鬆症/老年型骨質疏鬆症

- 青蛾丸: 胡桃肉, 補骨脂, 杜仲為主藥, 主治腎氣虛弱、勞役過度、風寒客搏之腰痛
- improve bone microarchitecture and regulate bone metabolism
- increased estrogen level, reversed uterine atrophy, and increased estrogen receptor expression
- enhance the rhBMP-2-mediated changes in cell morphology, proliferation, and differentiation



食療

人參核桃飲

- 人參片 6克
- 核桃仁 2-3粒
- 做法
 - 核桃仁搗碎，與人參片武火煲滾後，用文火煮1小時即成
- 益氣固腎，潤肺補元。適用於肺腎不足的虛寒氣喘

核桃炖豬腰

- 核桃仁 30克
- 豬腰 1對
- 調味料：葱，薑，鹽、酒、水
- 做法：
 - 先將核桃仁、調味料放入鍋內，文火煮熟
 - 處理好的豬腰切片後入湯內稍煮即可
- 固腰補腎，治療腎虛腰痛