**养生之宝：核桃**

当代自然疗法大师莫里森博士推荐的强心食品中就有核桃。据测定，每100克核桃中，含脂肪50～64克，核桃中的脂肪71%为亚油酸，12%为亚麻酸，蛋白质为15～20克，蛋白质亦为优质蛋白，核桃中脂肪和蛋白是大脑最好的营养物质。糖类为10克，以及含有钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素（维生素B2）、维生素B6、维生素E、胡桃叶醌、磷脂、鞣质等营养物质。

