



關鍵草本 — 核桃

自公元 1578 年以來傳統上用來滋補腎精和補腦。現代科學研究發現核桃提取物有強的抗氧化以及捕獲體內自由基的活性。它也能改善學習和記憶功能，還有抗衰老作用 (1)。



1. Jaiswal et al. (2017) Juglans Regia: A Review of its Traditional Uses Photochemistry and Pharmacology. *Indo American Journal of Pharmaceutical Research* 7 (09), 390-398.