



## 天然魚油 好處多多

Omega-6與Omega-3脂肪酸是不飽和脂肪酸中最耳熟能詳的兩種，由於人體都不會自行製造，所以是人體必需脂肪酸，得從食物中攝取，來維持身體正常功能的運作。

Omega-6脂肪酸的主要功能包括保護細胞的結構，促進免疫反應（包括炎症），以及促進血小板聚集(必要的凝血)。其食物來源非常多，包括花生油、玉米油、堅果類、肉類及各類加工食品等，一般民眾通常不會缺乏。而Omega-3脂肪酸的食物來源相對就少了許多，主要存在於魚類脂肪、亞麻仁子、核桃及芥花油中，在身體中的功用包括減少不正常的發炎、改善細胞膜通透性，以及調節前列腺的生長等。

這兩者脂肪酸的理想攝取比例應該是1:1-4:1，但在典型的西方飲食中，往往Omega-6的攝取量過高，攝取比例可能差距到15:1，甚至50:1。這樣極不平衡的攝取，可能導致體內慢性發炎、心臟疾病、自體免疫疾病以及癌症等。

研究發現，愛斯基摩人在缺乏綠色蔬菜和水果的環境中，罹患心血管疾病的比率仍比一般人低很多，主要原因是愛斯基摩人以吃海魚為主，每日可攝取約7000毫克的Omega-3脂肪酸，因此很少罹患心肌梗塞及腦中風等疾病。

### 攝取足夠Omega-3脂肪酸(EPA+DHA)所具備的好處

#### 預防心血管疾病

魚油可以藉著 **a.** 改善血脂 **b.** 調節血壓 **c.** 抗心律不整來達到降低心血管疾病的發病率。魚油中的EPA及DHA可以提高脂蛋白代謝速率，減少LDL的合成；增加脂解酵素的生成，使脂肪分解速度增加，降低血中三酸甘油酯。一項臨床實驗的結果，每天補充2克的魚油12週後可顯著降低高血壓患者的舒張壓4.4mmHg及收縮壓6.5mmHg。美國心臟協會在審查多篇Omega-3脂肪酸介入對心血管疾病的臨床實驗後，建議冠心病及心衰竭患者應該補充Omega-3脂肪酸，可有效降低缺血引起的心臟性猝死。

#### 癌症預防及治療的關鍵營養素

魚油在人體內的代謝涉及許多抗癌機轉及免疫，也被證實能夠幫助預防多種癌症的發展與進程。每天補充至少2.5公克的魚油已被發現能有效預防大腸癌發展成為結腸癌。魚油與抗癌藥物同時使用也能達到協同作用，提高藥物的臨床療效，減低副作用，除此之外，富含魚油的營養補充劑也有助於降低癌症惡病質的風險，及逆轉癌症病患惡病質的併發症。

#### 減輕慢性發炎症狀

魚油中豐富的Omega-3脂肪酸可以阻斷花生四烯酸 (Arachidonic Acid, 一種Omega-6脂肪酸)所引發的發炎反應，同時也可以調控促發炎前列腺素的分泌，以減少體內許多不必要的發炎現象，因此對任何與發炎相關的疾病都有幫助，例如類風溼性關節炎、潰瘍性結腸炎、過敏、氣喘等。對自體免疫疾病的患者來說，魚油可以減少自體抗體的生成量，減緩病症的惡化。類風溼性關節炎患者每天補充Omega-3脂肪酸可以減少早晨起床時的手腳僵硬，並降低NSAIDs藥物的使用。研究人員也發現，經常食用油脂含量高的魚類的兒童罹患氣喘的風險較低。

#### 魚油與腦神經系統的健康

Omega-3脂肪酸，尤其是DHA，是神經突觸生長所必須的要素，而神經突觸的作用是負責傳遞訊息，所以補充魚油，可以維持腦神經細胞間正常訊息的傳遞，預防神經纖維萎縮，提高腦細胞活力、增強記憶、反應與學習能力。一項大型前瞻性研究發現，多攝

取Omega-3脂肪酸及魚類可以降低阿茲海默症的發病風險。另外，血液中偏低的Omega-3脂肪酸也與憂鬱症的發作存在明顯的關聯，例如孕婦在懷孕及哺乳期間，體內原本儲存的DHA會被大量消耗，用以幫助小孩大腦的發育，因此女性的產後憂鬱被認為與DHA的缺乏有關。

#### 下列為EPA+DHA的建議攝取量

族群	EPA+DHA每日建議攝取量
一般保健	約 1000-1500mg
孕婦及授乳期媽媽	約 2000-3000mg
心血管疾病患者及高危險群、高血脂症、糖尿病患者	約 3000mg
自體免疫性疾病的患者、過敏性氣喘	約 3500mg

此建議量僅適用於天然魚油中的T.G 型式之EPA及DHA