

魚貝的營養

蕭泉源

魚貝肉的一般成份概由水分70~80%、蛋白質15~20%、脂質1~10%、碳水化合物0.5~1.0%及灰分1.0~1.5%等組成，各成份量的變動，因魚種類、年齡、性別、季節和營養狀態等而不同。自古以來，魚貝即被視為營養價值很高的食物，牡蠣、蝦類、鰻魚等甚至被當作補品，而事實上，魚貝類的確提供給我們適量質佳的蛋白質、脂質、維生素和礦物質。

蛋白質

構成人體蛋白質的22種氨基酸中，有14種我們稱之為非必需氨基酸（nonessential amino acid），當我們攝取含氮素的食物後，可直接由人體本身製造而成，但是另外8種氨基酸，却不能由人體合成，完全須由食物直接供應，是為必需氨基酸（essential amino acid）。我們攝取蛋白質的重要性，不僅在於數量是否足夠，而且還須注意所攝取的蛋白質是否含有各種必需氨基酸。

魚貝的蛋白質含量約在20%左右，不但可供應氮素使人體能夠製造非必需氨基酸，而且也具備了所有的必需氨基酸，尤其是對人體非常重要的離氨酸（lysine）、羥丁氨酸（threonine）、纈氨酸（valine）、亮氨酸（leucine）和亮異氨酸（isoleucine）等含量更為豐富，可算是一種非常理想的蛋白質食物。又根據研究報告指出，魚肉、牛奶和其他肉類的蛋白質氨基酸組成，與人體組織的氨基酸非常類似，因此易為人體所利用，此為魚肉營養價值很高的另一原因。

魚肉蛋白質還有一個好處是容易消化，消化率為90~96%，比畜肉為高，如牛肉的消化率為87~90%。魚肉蛋白質容易消化的原因有二，一為結締組織蛋白質較少，一為魚貝肌肉組織纖維較短，因此容易被酵素分解成小分子進入血液內而為人體所利用，對胃腸消化能力較差的人而言，魚貝是一種很好的膳食，綜合以上可知，魚貝是一種很理想的蛋白質食品。

脂質

食物的脂質大部份由三酸甘油（triglycerides）組成，而三酸甘油所包含的脂肪酸（fatty acids）則有長鏈和短鏈之分，同時也有飽和與不飽和的區別，不飽和脂肪酸又可分為單元（monounsaturated）和多元（polyunsaturated）兩種。比起一般肉類而言，魚貝類的脂質含量較少（多數在5%以下），脂肪酸的鏈却較長，高度不飽和脂肪酸也較多。

血膽固醇（cholesterol）過高容易發生心臟病。又據研究指出，飽和脂肪酸有使血膽固醇升高的傾向，單元不飽和脂肪酸不會影響血膽固醇的含量，而多元不飽和脂肪酸則具有減少血膽固醇的傾向。

1977年底，美國參院委員會就「營養與人類之需要」為題，發表了一篇文章「美國人的飲食目標」，該文章呼籲美國人要在飲食中減少25%的脂質，而且最好從魚類、家禽及植物來源中攝取油脂取代從乳品、蛋類及肉類的脂質，以減少冠狀心臟病的意外發生。魚類多含不飽和脂肪酸，多吃則動脈硬化的機會就少，心臟病即不容易發生。

魚貝類所以被列為不會增加膽固醇的很好食物，除了有上述含多元不飽和脂肪酸外，魚貝本身所含的膽固醇很少（蝦類、魚卵等除外）也是原因之一，某些食物如牛肉和蛋的膽固醇含量，往往是魚貝肉的10倍。

吃魚可防止肥胖，減少膽固醇含量，非常適合愛美的小姐和中年以上的人食用。

（未完·下期續）

