

孕婦吃魚，寶寶健康

／鄭雯月

腦是人體的主宰，每個人都希望自己擁有超強的記憶力與敏銳的思考力，而為人父母者，更希望自己的孩子高人一等，因此，當您在蘊育一個新生命的時候，尤應重視小寶寶的腦部發育。

一般說來，大腦約重1千300公克，分為灰質與白質，是由100億至200億個神經細胞所構成，其基本結構與排列在懷孕末期（約7至9個月）即已完成，直至二歲時才發育完全。而一個頭腦的好壞，視其腦神經細胞是否健全而安定，是重質不重量的，所以胎兒及嬰兒期的營養值得我們關切重視。

魚類脂肪中，含有豐富的「EPA」與「DHA」，不僅對降低血中膽固醇，防止血栓有良好的效果，而且「DHA」更是胎兒及嬰兒腦部細胞灰質及網膜細胞膜的主要成份。

因此，醫師特別建議懷孕中或正在親自哺乳的媽媽們，適量攝食深海魚類，有助於胎



孕婦宜多吃深海魚類

兒及嬰兒的腦部與網膜發育。

所謂的「EPA」是二十碳五烯酸，「DHA」是二十二碳六烯酸，它們均屬高度不飽和脂肪酸，而人體內有兩種脂肪酸無法合成—亞麻油酸與次亞麻油酸，稱為必需脂肪酸

，只要不忌油的飲食，即可輕易得到上述兩種必需脂肪酸。

其中亞麻油酸可經由肝中酵素S-4 desaturase的去飽和作用（desaturation），加長作用（elongation）而轉換成「DHA」，在懷孕末期

茶葉的醫療用途

／國醫

胎兒肝中才會出現S-4 desaturase的酵素，所以，此期才能合成「DHA」。

但光靠胎兒本身所產生的「DHA」極為有限，如果母體內有足夠的「DHA」，則可藉由胎盤傳送給胎兒。絕大多數的「DHA」是在胎兒七、八個月至出生三個月左右，堆積到腦部及網膜細胞膜口，所以這段時期，對小寶貝而言，是最需要「DHA」的時候，妊娠期的媽媽們要特別注意。

「EPA」與「DHA」是從深海魚的魚脂（魚肉）中，萃取出來的高度不飽和脂肪酸，與一般人常食用的魚肝油絕不相同；魚肝油只含有維他命A、D，是對視力系統與氣管有益的食品；而「EPA」是預防血管方面疾病的食品，它們的成份不同，效用也不同。

多食用秋刀魚、沙丁魚、鮭魚等深海魚類，有助於「EPA」、「DHA」的獲取，尤其懷孕的婦女，在選擇「EPA」、「DHA」之來源時，不妨請教您的醫師，以維護一個新生命的權益。

• 將泡過的茶葉曬乾，積存下來可做枕頭。茶葉枕可以提神醒腦，增進思考能力。

• 用過的茶葉曬乾，點燃起來可以像蚊香一樣驅除蚊蟲，而且對人體無害。

• 茶葉內含單寧酸，有強烈的殺菌作用，故患香港腳的人，每晚將茶葉煮成濃汁洗腳，日久便會不藥而癒。

• 茶葉內含單寧酸，可以凝固細菌，喪失它的活動作用，一般人飯後喝杯茶，即可解除微小毒害。

• 茶葉含有豐富綠葉素，還有少許維他命C，以綠茶裡面含營養料較多，如人日常失去食慾，易導致皮下出血，因茶有綠葉素與維他命C，可防止壞血病。

• 飲酒之後發生酒醉，如飲紅茶一杯，因它有咖啡因及亢奮和利尿作用，可以把酒精從小便中排出，所以能醒酒，對於勞心或勞力人，亦有提神解勞之效。

• 喉嚨發炎、咳嗽吐痰、聲音沙啞，這是感冒的象徵，在就醫之前，應該用冰糖泡濃茶喝幾大杯，口腔立刻會覺得清爽，減少痛苦。

• 用半杯淡茶放入洗眼器中洗眼睛，可以清除疲勞，使眼睛明亮。

• 用茶葉洗滌創口、潰瘍、血腫，雖是古老農村沿傳已久的偏方，它可替酒精消毒殺菌。

• 用茶葉煮水洗澡，不但可以消除體臭，除去污垢，而且還有保養皮膚，防止皮膚病的功能。