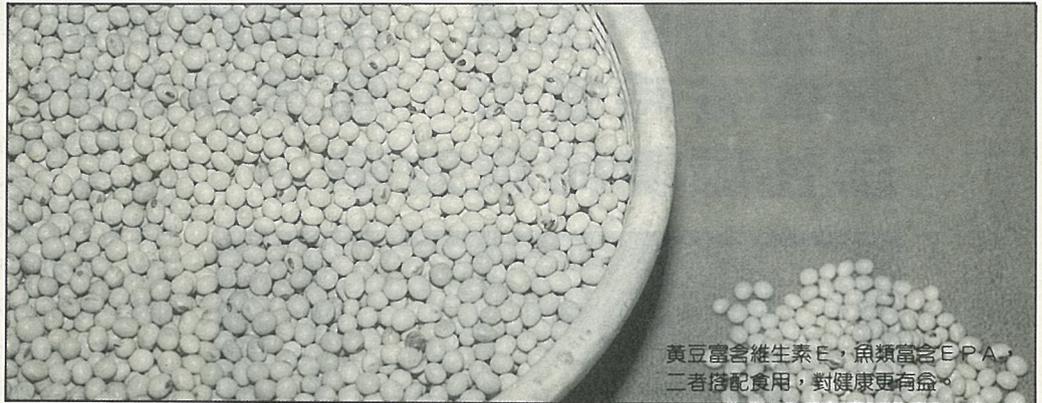


吃魚不忘黃豆·芝麻

EPA是一種脂肪酸，對預防心肌梗塞有效，但EPA吃多了，其氧化物質留存體內，不易排除，對健康反而不利。有一個好辦法，就是同時攝取維生素E，問題即迎刃而解。



鯖魚、秋刀魚等背部呈藍色的魚，在它所含油脂成分中，有稱為EPA的存在。這種成分對防止成為心肌梗塞，或腦梗塞原因的血栓有效。

但是這種EPA為多價不飽和脂肪酸（EPA有20個碳5個雙鍵結）的一種。據說這種多價不飽和脂肪酸如吃得太多，對健康反而不利。原因是它有容易被氧氣氧化的特性。這種物質在體內被氧化後，就變成過氧化脂質，這對身體有負作用。

換句話說，脂肪氧化所形成的過氧化脂質，會與胺基酸反應，而形成脂質黃褐色素（eipofustin）。這是呈很漂亮的黃金色的色素，不過在體內一旦形成後，就很麻煩了，因為幾乎無法將它分解，或排泄出去。

尚且它有喜歡被貯存在腦細胞，或神經細胞的趨勢。如果在細胞中，貯存一定量以後，細胞的機能就不能順利地進行。如果貯存在腦細胞，就會變成所謂的老人性痴呆症的狀態。因此我們都不希望這種物質在體內多量形成。

不過原因物質的多價不飽和脂肪酸的一種EPA，却是血栓症的有效治療或預防物質，所以此情況就變成很複雜了。

但是這裡有一個好辦法，就是要同時攝取維生素E，這時，問題就可迎刃而解了。維生素E具有防止多價不飽和脂肪變成過氧化脂質的功用。又可使已形成的過氧化物，變成穩定的形態。

由於維生素E本身被氧化後，就具有不讓氧化再擴大的作用。這結果是防止防止脂肪的氧化作用。這種現象我們稱為抗氧化作用。

維生素E最近受到大家的重視，這種維生素很早就被發現，不過它的重要性却一直沒有被發現。原因是它的缺乏症狀，不會立即明顯出現。同時從前被認為它只可治療習慣性流產，或調節女性賀爾蒙。

近年來隨着對維生素E的深入研究，我們了解這是很重要的維生素。更進一步了解維生素E的長期缺乏狀態，會導致成人病或老人性痴呆症等。

維生素E多的食品有黃豆、芝麻、各種植物油、甘藷、蛋類、牛奶等。尤其是黃豆與芝麻是維生素E多的代表性食品，因此從前就被食用的豆腐、豆乾、豆皮、豆豉、煮豆、豆漿等，都是維生素E的很好供給源。芝麻也經磨碎後再添加於各種菜餚，就可以大量攝取了。從這個觀點來說芝麻醬也是很好的調味料了。