

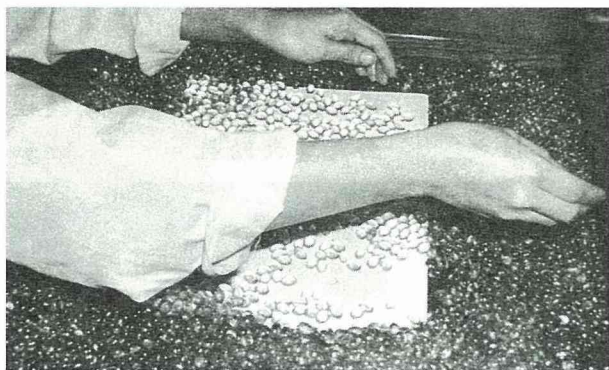


「魚肝油」和「魚油」有何不同？

魚肝油

它的原料來自含有主要成分是維生素A和D的魚類肝臟。

維生素A：對人體免疫系統很重要，體內如果缺乏維生素A，會發生眼球乾燥症和夜盲症；一般食物中像蛋黃、牛奶、乳製品和胡蘿蔔等也能攝取得到。



維生素D：是人體骨骼裏不能缺少的營養成份，缺乏它，則會產生軟骨症的情形。人體皮膚在陽光照射後，在體內可以自行合成而滿足所需，不過它合成的能力，會因年歲的增加而遞減。適量攝取維生素D，可以保持人體骨骼的硬朗。

魚油

它提取自深海魚類的脂肪，主要成份是EPA和DNA多元不飽和脂肪酸，它能減少人體血液的粘稠度，降低密度脂蛋白膽固醇，能預防血液斑塊的形成。

魚肝油和魚油兩者對人體保健的功能不同，所以，服用量也不一樣；如果把魚油當做魚肝魚的量來使用，影響還不大，但是假使把魚肝油當魚油來服用，那可能就麻煩了，主要是因為維生素A和維生素D，都是屬於脂溶性的，大量長期服用魚肝油，會使

其因積蓄在體內過量，而造成中毒的情形。

（摘編自海洋與水產報「魚油、魚肝油的區分」全玉華 摘）

翻車魚

翻車魚體型碩大、側扁，生活在熱帶，和亞熱帶，一眼望過去，只有頭，沒有身的魚，學名叫翻車魨，也叫頭魚，或「翻車魚」。

牠的長相看起來並不怎麼令人習慣，而且缺乏平衡感；其實，牠還在胚胎時期，跟一般的魚種並沒有什麼不同之處。據研究調查，牠是長大以後，才慢慢長成這幅「憨樣」的。

翻車魚的泳速算慢的，只能靠長得特別長的臀鰭和背鰭扭擺前進。不過「懶魚有懶辦法」，比方說，遇到天氣好的時候，牠老兄就把背鰭露出水面來，當作帆，一切交給風，享受愉快的太陽浴；天氣差，就側著身子，浮躺在海面，用臀鰭和背鰭當槳，瀟灑的獨自划。

翻車魚重有1.5-3.5噸，長有3-5公尺。眼小、嘴小的牠，吃正餐和宵夜不怎麼挑，不管魚類、海藻、軟體動物水母和浮游甲殼類都合口味，但多屬嘴到擒來，不具攻擊性的對象。

事實上，翻車魚的數量並不多，不過挺能下蛋的，一般魚產百萬粒蛋算是多的，而牠老大姊能產3億粒蛋，只可惜這些浮性卵，隨波逐流，飄在海上，很容易被海面「游客」當點心吃，所以存活的「稀」，漁夫能捕到大尾翻車魚者，更「難也」。

翻車魚，除了供科學研究、觀賞外，當然還可食用。一道爽口的「芹菜炒脆腸」，在台灣宜蘭還小有名氣的；另外價格不低的「妙龍湯」，也是邀請「翻車魚」牠閣下，來擔任主角，據說也蠻受饕客們歡迎的。

（摘編自海洋與水產報「形狀怪異的翻車魚」成器）