



## 吃那種魚「頭腦好壯」？

世界「平均智商」最高的民族，是那一國國家呢？

根據德國「星期日圖片報」的報導指出，日本的「平均智商」是115最高。而且，日本智商在130以上的，超過10%；在英國及德國方面，智商在130以上的，則只佔3%。

英國教授經過20年的研究報告指出，日本人自古愛吃魚；魚所含的DHA（22碳6烯酸），可使人的頭腦變聰明；因此，日本人「頭腦好壯」，應該跟「吃魚」有關。

DHA，能防止膽固醇在血管壁沉積，它可以減輕或預防動脈硬化和冠心病的發生，是一種大腦營養中，不可缺少的高度「不飽和脂肪酸」。DHA對腦細胞有極重要的作用，它佔人腦脂肪的10%。對腦神經生長發育和傳導很重要。

DHA能活化大腦神經細胞，提高判斷能力，改善大腦的功能。因此，青少年學子，在學習中要增強記憶，有「補腦神品」之稱的DHA是必需的營養品。

DHA，據科學家研究表示，只存在魚類和少數貝類體當中，其他的食物幾乎都不含DHA。換言之，人體要攝取DHA，「吃魚、常吃魚」就對了。

水產品和DHA的有什麼關聯呢？營養學家表示：

一、就DHA總體而言，海水魚中的含量多於淡水魚。

二、魚肉中DHA含量的多寡，排列如下：

**海水魚：**金槍魚、鮪魚、鰹魚、鯖魚、秋刀魚、沙丁魚、海鰻、紅鱒、鮭魚、竹筴魚、脂眼鯡魚、鱈魚、帶魚、鰻魚、旗魚、金眼鯛、鮫魚、鰹魚（DHA在魚肉中含量不高，但在「魚油」裏卻很豐富的魚，以鮭魚、紅鱒、鱈魚、鰹魚、脂眼鯡魚、墨魚最多）。

**淡水魚：**鮭魚、紅魚白、塘鱧、烏鱧、鰻魚、青魚、鱧魚（此按DHA在魚體「不飽和脂肪酸」中的相對含量排列）。

三、魚烹調加工後，DHA會不會減少？日本專家對「沙丁魚」做測試後表示，無論煎、煮、烤、乾製或者是生吃，魚類中DHA的含量都不變，也都可以被人體吸收。只不過沙丁魚，用油炸之後，DHA含量的比例降低了。因此，烹調時「油炸法」盡量少用，可減少魚體DHA的損失。（摘編自中國海洋報「要健腦吃什麼魚最好」：王小波）

## 灰鯨大批死亡之謎

「灰鯨」5年前，被由「瀕危物種」裏除名後，每年增加2.5%，目前灰鯨大概有2.6萬尾之多。「鯨口膨脹」的現象，讓科學家們認為，牠已超過太平洋承受的能力了。

不過在近5個月來，墨西哥海岸發現65尾死鯨，而「游入黃泉」大多在6月--灰鯨「年度性」沿北美太平洋海岸「旅遊季」的末期；加州和俄勒岡州的沿岸發現大量死亡的灰鯨，華盛頓州海岸地區也發現17尾灰鯨屍。灰鯨由墨西哥開跋游走6千400公里，抵阿拉斯加，中途「伙食團不開伙」，一路挺到底，因為路程太長，所以科學家表示，鯨的死亡數可能還會增加。

「最近一年發現的灰鯨屍體，大多都很瘦小，這表示牠們營養不良」，華盛頓奧林匹亞市卡斯迪亞研究所的生物學家約翰·哥倫布這樣說。

加州的環保組織「海洋看護協會」則指出，危害環境有毒的物質，才是真正罪魁禍首，像加州農業用大量有害化學農藥正污染灰鯨所活動的太平洋海域，不過這一點還有待進一步的求證。（海洋與水產報「今年灰鯨為何大批死亡」徐澄陸家訓譯邢友診摘）

■