



事實上學術單位的這些報導並沒有錯，只是它並沒有很客觀的把台灣的現狀考慮進去，貿然的經由媒體未經證實的披露，事後發現在台灣此種狀況幾乎未曾發生，使得主管單位動員如此大的社會成本去安撫漁民。

說到牡蠣，媒體忽略了許多正向的報導，其實牠對於現代忙碌人來說真是不可或缺的天然補品！

牡蠣是健腦補品

華盛頓大學醫學系脂肪代謝作用專家瑪麗安·蔡爾茲博士，強調『牡蠣對人有利，應該有更多的人吃牠』，怎麼說呢？長久以來，我們一直以爲吃太多的牡蠣會提高血液中壞的膽固醇（LDL），事實證明，相反的，因爲它擁有歐米加—3 脂肪酸，使血液在血管中不易凝結，反而會降低膽固醇，保護動脈血管，對於心血管方面的疾病頗有助益。

根據，瑪麗安·蔡爾茲博士曾做過的一項實驗，用連續三週的時間每天兩次用蛤、牡蠣、蟹，來代替蛋白質的來源—肉、蛋、牛奶，結果發現，牡蠣、蟹、蛤降低血中膽固醇約9%，更指出，蛤能降低三酸甘油酯約61%，牡蠣降低約51%，蟹降低約25%，這樣的發現讓我們更加確認牡蠣對於心臟方面疾病發生率較低，尤

『牡蠣對人有利』 應該有更多人吃牠！

從早先的『魚含有機氯事件』，到最近的『牡蠣事件』台灣漁民今年春節真是不好過，其實所有的研究不外乎是因爲致癌物所引起的恐慌，雖然過多的有機氯，過多的重金屬，確實容易致癌！但是我們曾去思索爲何會導致這些魚貝類的污染會如此嚴重嗎？答案相信你我心底已經有譜了！

其血液中高密度脂蛋白—2 在高密度脂蛋白—3 的水準愈高，預防冠心病的能力就愈強，而牡蠣的確提高了有益膽固醇（HDL）的比例，至於牡蠣本身的膽固醇則相當低。

此外，牡蠣對我們莘莘學子來說，可是極重要的健腦補品呢！因爲其脂肪量及碳水化合物都極低，幾乎全是蛋白質，能向大腦提供大量的胺基酸乾酪胺酸，它可以給大腦神經信息傳遞者一個強有力的刺激，於是便給大腦激勵，使你感到更加清醒。

另外，其主要形成兩種重要的健腦成分，多巴胺和甲腎上腺素，當大腦提供這兩種成分時，情緒容易高漲，精力便旺盛起來，對事物更容易集中精神，不易疲倦，但是並不能提高大腦的作用，它只是幫助大腦保持清醒的化學物質。

營養高又容易消化

牡蠣含有豐富的礦物質、維生素和牛膽氨基酸、副胱胺酸等氨基酸，是高蛋白質食品，營養價值很高，容易消化，而且牛膽胺基酸和副胱胺酸尤其能分解體內的毒素及廢物，對於肝功能也頗有助益。

民間視牡蠣爲一種強精食品或催情劑，主要是牡蠣中所含的肝糖含量頗高，能使賀爾蒙正常的發揮功能，使人迅速產生體力，再加上胺基酸乾酪胺酸對大腦的刺激，較易使人處於興奮狀態，對於常需熬夜或精神不濟的人來說無異是助益良多！其實牡蠣的功能不僅如此，對於失眠、夜尿、視力衰退、眼睛勞累、貧血、自律神經失調等症狀都有幫助。

由此看來，牡蠣對我們來說，其實還真是很不錯的滋養食品呢！

■