

海產食物多含有 DHA，但深海的魚類，如：鮭魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚、土魷魚富含最多，尤其是在魚眼附近的脂肪組織。鱈魚、虱目魚、烏魚的油脂含量雖高，但 ω -3系列脂肪酸含量並不是很高；鮪魚、黃魚、鱸魚、白帶魚的 ω -3系列脂肪酸含量則更低了。

DHA 對於胎兒及嬰幼兒快速發展的腦部發育更是非常重要。嬰幼兒無法自己製造足夠腦細胞與神經發育所需的 DHA，他們的 DHA 須由母乳或是嬰兒配方獲得。母乳中 DHA 含量豐富，餵哺母乳的嬰兒，在視覺發展

及智能認知發育方面都比餵食嬰兒配方奶粉的嬰兒好，以母乳喂食嬰兒的時間越長，嬰兒的智商也愈高，長大後的學業表現也較優異，所以母乳是嬰兒最好的食物。但若母親未於懷孕或是授乳期間補充足夠的富含 DHA 之食物，體內就無法含有足夠的 DHA，嬰幼兒的體內 DHA 濃度可能會不足。

所以懷孕及授乳的婦女應該多攝取深海魚類，以提高懷孕期間體內的 DHA 量，或經由哺乳傳遞給嬰兒，如果不方便或不喜歡吃魚，恐怕得考慮服用膠囊狀的 DHA 補充劑。在母親無法或停止

餵哺母乳時，則宜由嬰幼兒的飲食中添加 DHA，例如選擇添加 DHA 的配方奶粉，或多用魚肉製作副食品，但部份嬰兒配方奶粉中並未添加 DHA，選購時應留意標示。

罹患老人癡呆症的人，血液中 DHA 的含量平均比正常人少百分之三十到四十，常吃魚的人腦筋較不易退化，甚至可以改善阿茲海默症的症狀。即使是一般健康的人，缺乏 DHA 也會造成記憶力和學習能力降低。

吃魚對身體

還有什麼好處？

魚肉富含的蛋白質，可以幫助幼兒、兒童及青少年的生長發育，生病或身體有傷口的時候，也可以幫助復原及癒合。而且魚肉的蛋白質，肌纖維構造比較短，結締組織也比較少，所以魚肉吃起來較其他畜肉細緻嫩滑，也較容易消化，非常適合幼兒及老人家食用。魚類所含的脂肪比畜肉少，所以熱量較畜肉低。

醫學研究發現愛斯基摩人罹患心血管疾病的比例很低，原來是因為他們的飲食中有大量富含 EPA 及 DHA 的海魚類；在日本地區的調查，也發現沿海漁村的居民罹患心血管疾病的比例較內地農民低。魚肉中之 EPA 及 DHA 這兩種特別的 ω -3系

吃魚會聰明！

~促進腦力的 DHA

常看到老一輩的人對小孩說：

「乖！多吃點魚，吃魚會聰明喔！」。

其實這話還真不假，吃魚不但會讓人更聰明，還可以保護心臟血管，甚至會讓人更快樂、不憂鬱。

怎麼會這麼神奇呢？

■ 魚買回家後應及早烹煮，並避免油炸，以保留最多的 DHA。