

魚油DHA 有益人體健康

小時候，常常聽到父母或是鄰居的阿婆講，多吃魚的小孩會比較聰明且眼睛的視力也會較好。當時半信半疑，為何吃魚就會比較聰明，難道吃豬肉、雞肉就不聰明嗎？長大後才漸漸了解，就是因為魚體中含有肉類所沒有之DHA，而DHA在人體健康上扮演著重要的角色。

高熱能食品有害健康

在早期農業時代，經濟狀況較差而且就業的機會也很少，一般人大都是從事耗費體力的農耕工作，生活狀況普遍都很困苦，三餐能求溫飽就已經很不錯了。但隨著經濟的起飛以及歐美速食品的引進，人們的飲食習慣也起了重大的改變。雖然經濟的成長，改善了人們的生活狀況，但相對地，許多人無形中也得了文明病，身體的健康狀況也亮起了紅燈而不自覺。

根據一些學術單位進行調查指出，現今國人大部分都有體重過重的趨勢，而且城市地區的人們體重過重的情況又比鄉村或偏遠地區的人們更

明顯，顯示此跟飲食之習慣有相當大的關係。現今人們對於動物性蛋白質的獲得比以往容易，且國人的飲食習慣也有日趨西化的現象。隨著經濟壓力增大，人們工作繁忙，速食品因方便且快速，因而受到時下人們的喜愛，速食店也因此一家一家的興起，然而其所賣的食品大部分都是含有高熱能、高脂肪的食物。

由於人們攝食了大量的油脂，且運動之消耗量不如農業時代那麼大，無形中出現中廣身材及體重有過重的趨勢而不自知。一般而言，這些被攝入體內的油脂，大部分是屬於飽和脂肪酸。體內若堆積太多的飽和脂肪酸，將會引起一些飲食性的疾病，例如高脂血症、心臟病、冠狀動脈硬化症、乳癌或大腸癌等，這些無形的文明病殺手也逐漸地影響我們的健康狀況。

為了預防這些文明病的發生，最好的方法就是減少飽和脂肪酸的攝取，一般而言，攝取量最好不要超過總熱量的25~30%。因此，如何吃出健康吃出活力是很重要。



如何挑選便宜且含有豐富DHA的魚類，是一門學問

魚類含有肉類沒有之DHA

根據一些研究調查指出，全世界平均壽命最長的為日本人，且經過測試也發現，日本人的小孩智商也很高。另外，也發現住在冰天雪地的愛斯基摩人罹患癌症的機率很低，女性罹患乳癌的機率也比一般歐美國家的女性低很多。

發現這跟其飲食習慣有相當大的關係，歐美人以食用家畜的肉類為主，尤其喜愛攝食紅肉，

而日本人和愛斯基摩人因所住的環境被海所圍繞，因此食物以魚類為主，另一方面他們也喜愛吃魚。歐美人對於脂肪的攝取量，約為日本人的4倍，且所攝取之脂肪大多是從家畜的肉類而來，而日本人則是從魚類攝取獲得。

雖然都是屬於動物性脂肪，但卻有所差異；以肉食為中心的歐美人，大部分攝取的是屬於linolic酸的系列(n-6)，而日本人從魚類所攝取的是屬於DHA(Docosahexaenoic Acid)系列(n-3)的脂肪，而此DHA只存在魚體中。



比目魚含有豐富的DHA

DHA對人體健康之助益

魚油中所含的DHA與動物性脂肪是不一樣的，根據研究報導指出，攝食過量的動物性脂肪，將會增加高脂血症、心臟病、冠狀動脈硬化症和罹患大腸直腸癌的機會。但DHA則不會，反而對身體健康有益處，例如：

1. 具有健腦的作用

研究發現，在人類的腦中約含有20~22%左右的DHA，而主導人體記憶方面的海馬中，約含有23~25%的DHA，且腦部磷脂質的成分中約含有10~20%的DHA。研究顯示，若缺乏DHA則腦細胞膜的形成將會受到阻礙，且腦神經細胞也無法突起，整個神經網路系統無法形成，正常的訊息傳遞將會受到影響。

我們常希望孕婦多吃點魚，小嬰兒頭腦會壯壯，最主要的原因為DHA為腦部形成時所需要的物質，並且扮演著重要的角色。當人們攝食魚類後，魚體中之DHA進入人體後便會直接進入腦部，成為腦部的重要物質之一。所以，我們常說吃魚的人

會比較聰明，是有其道理的。

2. 具有降低膽固醇和預防心血管疾病的發生

研究報告指出，日本人和愛斯基摩人比歐美人罹患心臟病之機率低，此跟他們喜歡攝食魚類有關。魚體中除了含有豐富的DHA之外，還有一種成分為EPA(Eicosapentaenoic Acid)，而DHA和EPA二者同屬於多元不飽和脂肪酸，其化學結構很相似，DHA具有22個碳、6個雙鍵，

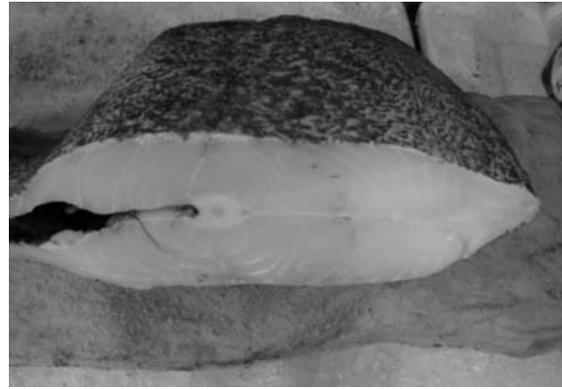




清蒸魚類，湯汁清淡肉質鮮嫩



油炸的魚類有太多油脂附著於魚體，對健康不利



鱈魚含有約100毫克以下的DHA

而EPA則有20個碳、5個雙鍵，DHA和EPA有助人體健康。

研究發現，當人體血液中EPA的含量愈高時，相對地，罹患心血管疾病的機率也就較低，主要原因為當EPA被攝食進入人體後，將會轉換成爲前列腺素I₂和凝血激模酶A，而這二種物質都具有使血管擴張的作用，以防止血液凝固而阻塞血管。EPA具有使血液不容易凝固的作用，因此可防止動脈硬化和心肌梗塞等疾病的發生。

另外，亦有研究指出，以含有DHA和EPA之魚油飼料餵飼患有心率不整之老鼠，結果發現老鼠心率不整之機率有降低之趨勢。顯示，魚體中之DHA和EPA都具有降低血中膽固醇和預防心血管疾病的發生。

3.降低癌症的罹患率

研究指出，餵食魚油之老鼠罹患乳癌之機率較餵食豬油或牛油之老鼠低。此結果證明，以家畜肉類爲主食之歐美人較易罹患癌症。另外，根



據醫學研究指出，n-3系列的脂肪酸(DHA)對於癌症具有預防之效果，特別是乳癌、大腸癌、攝護腺癌和胰臟癌等之效果最好。當人體細胞開始癌化，形成前列腺素E2時，會降低人體的免疫能力而使癌細胞大量並迅速增殖，而DHA則具有抑制前列腺素E2 增殖作用，以抑制癌症發生。

然而，近幾年也發現到東方人罹患癌症的機率有增加的趨勢，可能和飲食日趨西化以及對於脂肪的攝取量有增加的趨勢有關。

4.具有增進眼睛視力之作用

人類眼睛具有視網膜，而視網膜可以將外界光的刺激轉換成影像，在眼睛中扮演著重要角色。然而，有研究報告指出，人類眼睛之視網膜中也有DHA，且其所占之比例約為55~60%。若視網膜中DHA含量足夠的話，將可避免視網膜之功能受到影響。

5.改善過敏的現象

研究指出，餵予含有魚油飼料之老鼠較不餵予含有魚油飼料之老鼠，血液中含有較少之過敏原，顯示DHA具有抑制體內產生過敏原的作用。因此，易有過敏現象的人，應多攝食魚類以獲得DHA，降低過敏現象的產生。

6.對於糖尿病有改善作用

糖尿病患者因胰臟之胰導素分泌失調而造成糖尿病之發生，而DHA具有促進胰臟之胰導

素分泌和作用趨於正常，以降低血糖量。除了多攝取魚類外，適度的運動也是必須的。

那些魚類含有豐富的DHA

從以上幾點可知DHA對身體具有許多功效。然而，是否每一種魚都含有豐富的DHA呢？那可不一定，隨著魚種類不同，所含之DHA含量也會有所差異。因此，當您到菜市場買魚時，魚攤上有許多種類的魚類，要如何花小錢且可以吃到含有豐富DHA的魚類呢？

以下就列舉幾種魚給大家作參考：例如鮪魚含有2500毫克以上的DHA；而沙丁魚、鰵魚、鯖魚、秋刀魚、鰻魚等魚類含有約1000至1800毫克的DHA；竹筴魚、虹鱒、海鰻、鮭魚等魚類含有約600毫克的DHA；鯉魚、鰹魚、鰱魚、鯛魚等魚類含有約200毫克的DHA；香魚、比目魚等魚類含有約100毫克的DHA；鱒魚含有約100毫克以下的DHA。

雖然吃魚有益健康，若烹煮方式錯誤，反而會影響身體的健康，例如攝食以油炸方式的魚類，可能會因有太多飽和脂肪酸之油脂附著於魚體，因攝食過量之飽和脂肪酸導致身體過胖而影響身體健康。所以，在此建議最好是攝食以清蒸方式處理之魚類。另外，也需要適度的運動相配合，這樣影響身體健康之無形殺手也將會離您而去。



豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、素食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵發：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591