

魚油



根據行政院衛生署的統計，腦心血管相關的疾病在國人的前十大死因中，就占了3個名額，造成這些疾病發生的原因，多半是因為現在人生活富裕，經常攝取過量的脂肪與膽固醇堆積在體內，使得罹患心血管疾病的人數逐年增加，並且有年齡層下降的趨勢，也因為這樣，大家對於脂肪的印象，多半是負面的。

其實食品中的脂肪族可分為很多種類，主要可分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸，其中不飽和脂肪酸又可分成單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸有二個主要族群即 Omega-3 與 Omega-6，是維持人體基礎生理功能所必須攝取的脂肪酸，所以並不是每一種脂肪都是不好的。魚油就是因為富含了 EPA 及 DHA 這兩種多元不飽和脂肪酸，在人體的許多新陳代謝上扮演了重要的角色，所以許多民眾都將魚油當作保健食品。

其實食品中的脂肪族可分為很多種類，主要可分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸，其中不飽和脂肪酸又可分成單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸有二個主要族群即 Omega-3 與 Omega-6，是維持人體基礎生理功能所必須攝取的脂肪酸，所以並不是每一種脂肪都是不好的。魚油就是因為富含了 EPA 及 DHA 這兩種多元不飽和脂肪酸，在人體的許多新陳代謝上扮演了重要的角色，所以許多民眾都將魚油當作保健食品。

EPA 及 DHA

魚油中的 EPA 及 DHA 成分是一種相當特殊的不飽和脂肪酸，對人體健康有許多保健功效，可降低血中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯、減少腦心血管等疾病的發生；此外也有許多臨床研究顯示，DHA 可促進嬰幼兒的大腦與視力發育，對於成長中的孩童在學習上有正面的幫助。由以上文中可知，如能藉由飲食習慣的調整，適量的食用魚類，的確能有效降低心血管疾病發生的機率以及維持身體的正常發育。

但也不鼓勵民眾大量的攝取魚油，因為

食品對於疾病的預防也有其一定的成效，過度的攝取某種成分可能對身體造成不良的副作用，最好是能長期且適量的攝取才是最好的食用方式；而不同的烹飪方式也會對 EPA 及 DHA 的攝取量造成影響，如果是經過了煎、炸等烹飪方式，這樣不僅無法攝取到 EPA 及 DHA，反而會促使魚油中的不飽和脂肪酸氧化，比較健康的吃法，應該是以清蒸或是水煮的方式來食用。

此外，由於魚類也可能有污染問題，2004年時《科學》Science期刊的檢驗發現，許多的深海魚類的魚皮或內臟含都有戴奧辛、多氯聯苯等致癌物質，在購買時必須特別注意。

適量攝取

適量攝取

其實市面上有許多食品也都宣稱有添加 DHA 或 EPA，例如奶粉、麥片、餅乾等，但實際的攝取量大多標示不清、令人質疑，民眾要購買魚油的保健產品，還是要認明具有健康食品標誌的產品，目前有通過認證的產品都是以膠囊的型式販售，可以讓工作忙碌或是不喜歡吃魚的民眾，便利的攝取魚油的營養成分，也不必擔心會有污染的問題，對於這些產品，衛生署也設有警語，例如孕婦、可能懷孕之婦女或是對海產過敏者，都應先向醫生諮詢後，再視個人體質食用。

最後，仍要提醒民眾，健康食品不具有藥品的療效，千萬不可有依賴的心態，認為自己有食用健康食品，就可暴飲暴食，健康的身體，是要靠均衡的飲食加上適度的運動才能維持的。