



## 吃魚油，您不可不知的事

文。壠新醫院營養科 李文鳳營養師

西元 1971 年，兩位丹麥科學家班(Bang)和戴柏格(Dyerberg，1988 年諾貝爾獎提名)，發表了對  $\omega$ -3 脂肪酸可降低罹患心肌梗塞及腦栓塞等疾病。近年來已發現的魚油功效包括：

1. 減低血小板凝聚，預防血管疾病。EPA 被稱為『血管清道夫』，減少血栓形成及心血管疾病的發生率。
2. 魚油可促進情緒平衡：研究發現足夠的  $\omega$ -3 脂肪酸，可改善憂鬱症、過動症及注意力不集中等問題。
3. 抑制發炎反應：魚油會減少發炎前驅物質的生成，可改善紅、腫、疼痛等發炎症狀。
4. 抑制癌細胞生長：魚油對癌細胞具抑制作用，能減緩癌細胞生長速度。

### 魚油補充的副作用與建議量

根據美國食品藥物管理局(FDA)指出， $\omega$ -3 脂肪酸無論是由食物攝取或額外補充，建議每天不超過 3 公克。若以市售魚油產品每粒 1 公克，含 30% 的  $\omega$ -3 脂肪酸(=EPA、DHA 含約 300 毫克)，則每天最多補充 10 公克魚油(但不能再從食物攝取)。因此購買魚油產品時，應清楚了解產品的成分及劑量，避免攝取過量而引起副作用。魚油的副作用包括：(1) 當每日攝取量超過 3 克時，會增加腸胃不適、出血、LDL 上升等副作用。(2) 凝血時間延長：若有吃某些特定的藥物或食物，如：抗凝血劑





(aspirin, warfarin)、維生素 E、大蒜、銀杏等，則可能增加出血的危險性，若本身患有血友病或凝血障礙者，也會有凝血時間延長的危險。

### **魚油 ≠ 魚肝油，魚油也不是藥物！**

魚肝油與魚油使用時千萬不能混淆，魚肝油是從魚的肝臟提煉，主要成分為維他命 A、D，具有幫助骨骼生長、預防乾眼症；但攝取過量會在體內囤積造成中毒現象。魚油則是從魚肉的脂肪提煉出的多元不飽和脂肪酸，主要成分為 DHA、EPA；雖然魚油具備了很多功效，但它畢竟是保健食品，不是藥品，很多人把魚油當成藥物治療，認為這樣就可以治療疾病，而不看醫生，這是錯誤的觀念；因此建議若有身體不適還是應立即就醫，避免造成遺憾！

### **魚油補充的小叮嚀**

雖然魚油的補充在長時間下被認定是安全的，但在補充時下列事項仍建議大家多留意：

- ※選擇每公克含有 1-2mg 維生素 E 的魚油產品，可以避免產品氧化。
- ※在開始補充前要告知主治醫師。
- ※開刀前後至少兩週避免補充魚油，防止凝血時間延長。

如果本身會對魚油過敏，又想補充  $\omega$ -3 脂肪酸的話，建議日常飲食中可增加胡桃、杏仁果、核桃、橄欖油，亞麻仁油、鮭魚、鯖魚、鮪魚的攝取，這與補充魚油有相等的效果，如鮭魚(約 3 兩)、75 公克秋刀魚(約 2 兩)及 50 克鯖魚(約 1 兩半)，這樣約可獲得 2.5 公克的  $\omega$ -3 脂肪酸，由於它非常容易氧化，所以這些食物買回家後應儘早烹煮，而且採用清蒸或烤的方式，避免油炸，才能保留最多的  $\omega$ -3 脂肪酸。

