



來自深海的瑰寶 DHA健腦健眼防血栓

□ 本刊記者

有沒有發現日本人越來越高大？

是否覺得日本人智慧很高？

據說日本人從前長得不高，後來隨着科技知識的發達，發現DHA對健康發育有好處，於是政府提倡在食品中加入DHA成份，相信自幼吸收DHA，對成長會大有幫助，尤其是腦部健康。

DHA究竟有何神奇功效？

近

年來，魚肝油丸大受重視，不少母親都購買魚肝油丸給孩子吃，彷彿每天一顆，醫生遠離我。

陳太每天都督促小女兒服食魚肝油丸，皆因認為：「小孩子吃魚肝油好嘛！會聰明些！」

魚肝油會令人聰明？因為魚肝油含有DHA。

深海的瑰寶

DHA (Docosahexaenoic acid)，是蘊含在魚及海產類微生物及植物中的高度不飽和脂肪酸。DHA是人體必需的脂肪酸，人體並

不能自行製造，需要藉着食物來吸收。

DHA是人體腦部組織和眼部視網膜組織的主要成份，也能幫助神經系統傳達神經刺激；維持循環系統正常健康；幫助血管膨脹，防止血液凝塊。

由於人體不會自行製造DHA，也不能從日常穀類中攝取，只有多吃魚或海產類才可吸取。不愛吃魚的人，吃魚肝油丸是另一攝取途徑。

健腦健眼

DHA是腦部及眼部組織非常需要的成份，根據科學家研究發現，DHA在人類腦細

胞的磷脂質中，佔了20%；而在負責記憶部份的磷脂質中也佔25%，可見DHA對腦部的影響。

DHA能促進血液循環，使腦部血管得到充足的氧份及葡萄糖，活化腦細胞，發揮正常功能；若已患上老人癡呆症，多攝取DHA可協助活化腦細胞，避免進一步受損，也可避免患上腦血管型癡呆症。

DHA對眼睛視力也很重要，在視網膜磷脂質中，它便佔了50-60%。若嬰兒及小孩子攝取充足DHA，不但能提升腦力，也可增強視力，孕婦在懷孕中多吸取DHA，也有助胎兒的腦部健康發育。

防血液栓塞

現今社會，不少人都衣食豐足，但卻吸收了大量飽和脂肪酸和膽固醇，增加血脂肪濃度，血液容易在血管內凝聚，造成不少心血管疾病，如高血壓、心臟病、中風等。

多吸收DHA能減低及防止患病機會，有研究發現，生活在漁村的人患心血管疾病的機會較低。我們體內的血小板有助血液凝聚，但

當年紀增長，會出現凝聚過盛的情況，造成血栓，若發生在腦內，血栓會使血管爆裂出血，若在心肌中便會造成心肌栓塞，而DHA便可防止這情況。DHA有助血管擴張，避免栓塞，降低因血管變窄做成的高血壓，抑制血小板凝聚。DHA還能幫助減少血液中的脂質，去除不佳的膽固醇，協助維持膽固醇及三甘油脂的含量，防止動脈硬化。

此外，原來DHA亦有助防癌。癌細胞的擴散生長除了因致癌物質入侵外，體內一種名為前列腺素E2的荷爾蒙也可促進癌細胞活動，而DHA則可防止這種荷爾蒙在體內活躍。

要吸收DHA，魚類中以鮭魚（即吞拿魚）、鯖魚、秋刀魚、鰻魚及沙丁魚等含量最多，每100公克便含1公克DHA；而DHA也很耐熱，高溫不會令它消失，甚至罐頭處理也不會流失。孕婦如每天吃魚，便可為胎兒攝取充足DHA，幫助新生命的腦部發育。

現在有不少產品都特別加入DHA，如香口膠、餅乾等，以後選購食物時，不妨選擇含DHA的吧！