



## 吸收奧米加 3 的另類選擇

# 亞麻子

□ 本刊記者

自從奧米加3脂肪酸被發掘後，旋即成為健康食品新一代的表表者，人人趨之若鶩，明白服食魚中的奧米加3是最好的辦法。

然而，也有很多人對魚腥味特別敏感，未能服食含量豐富的魚肝油，那豈非不能吸取有用的營養？

要吸收奧米加3，除了依靠魚類外，也可服食奧米加含量極豐的花種籽——亞麻子。



麻子是亞麻花的種籽，一般會將這些種籽榨成油，成為極具營養價值的亞麻子油。亞麻花有很多用途，榨油剩下的渣滓可製成牲畜的飼料，更可被加工製成油漆及油墨，想不到一朵美麗的小花，既是提供日常用品的材料，又是供給人體營養的天然健康食品。

### 必需脂肪酸

雖然人類在5千多年前已懂得食用亞麻子油，但是它的使用並不普遍，相信很多人都對亞麻子油非常陌生。直至近年來醫學界發現，證明亞麻子油具有醫學價值，對改善人類身體健康大有幫助。

亞麻子油雖然是油，但卻是有益的油。油含有豐富的脂肪，亞麻子油卻含有豐富的奧米加3脂肪酸，是人體必須的不飽和脂肪酸。很多人誤解以為只要是食物中含油或脂肪就是無益，其實脂肪是人體必需的營養，不可缺少，我們要注意的是日常飲食中吸收了甚麼脂肪，而不是多少脂肪，假如我們吸收的是大量不飽和脂肪酸便不會對身體有害，相反應避免吸收過多飽和脂肪酸。

脂肪能幫助身體製造荷爾蒙、吸收脂溶性維他命，如維他命E和D，甚至製造「飽肚」感覺。不飽和脂肪酸屬好的脂肪，其中單一性不飽和脂肪酸多存於橄欖、花生中，有助降低膽固醇和減少患上心臟病的機會。而亞麻子油

所含的是多元性不飽和脂肪酸，一般大量存於魚類中，如三文魚、沙甸魚等，而另一些則存於植物如亞麻、豆類、芝麻等，這些不飽和脂肪酸都含有豐富的奧米加3脂肪酸。

## 奧米加3之冠

亞麻子的主要成份包括甲種亞麻酸、奧米加3、奧米加6、木酚素、可溶性纖維、蛋白質和礦物質等；其中奧米加3含量極高，佔57%，比魚肝油的奧米加3含量多出2倍，假如你是害怕魚腥的，改而採用亞麻子油來補充營養便可以了。

奧米加3的醫療價值早已街知巷聞，對心臟血管疾病很有幫助，能促進血凝，減低黏

## 亞麻子飲食習慣

想吸收亞麻子的營養成份，方法很簡單，只需在日常飲食中加入少量亞麻子或亞麻子油便可以了。

亞麻子油可在健康食品店中購得，最好選擇不透光的包裝，用後存放於雪櫃中，免受陽光照射。

亞麻子油可配合多種食物食用，例如在多士上塗上亞麻子油，可代替牛油；又如做沙律時，加入少許亞麻子油也不錯；甚至在湯水、果汁中混入也可。由於初期可能未能適應亞麻子的成份，最好循序漸進，甚至利用磨碎的亞麻子製造各類糕餅，香口又健康。

如希望吸收多些奧米加3或不飽和脂肪酸的健美人士，現在除了魚肝油外，又多了亞麻子油以供選擇了。

性，預防血管栓塞；它能降低血中膽固醇及三甘油脂含量，有助預防高血壓、心臟病等都市疾病。

此外，奧米加3能協助調整前列腺素等荷爾蒙，促進肝臟、胰臟分泌；它還可治療風濕性關節炎，改善身體器官發炎、疼痛的情況。奧米加3也可促進神經傳遞，減輕過敏反應，舒緩肌肉活動，協助胃腸、動脈、眼耳、心臟正常運作；而它更有排水功能，將體內過

多的鈉和水份排出（尤其是腎臟），以免腫脹。

## 對抗癌病

亞麻子中含有的木酚素，屬於植物性化合物，已被證實能對抗癌症。在一些動物實驗中顯示，木酚素能使乳癌和結腸癌的腫瘤縮小。而在人類測試上，目前正在研究對乳癌病者的效用。

在很多植物中都可找到木酚素，但亞麻子的含量卻多於其他植物75倍之多，只要日常吸收少量亞麻子的營養已很足夠。

患有糖尿病、哮喘、以至酗酒人士，身體都會缺少必須的酶，亞麻子則可幫助補充酶；也可改善經前徵狀、皮膚疾病如濕疹、熱疹等；由於亞麻子含有不飽和脂肪酸居多，故多吃也不會致肥，反而可促進體內新陳代謝，幫助消耗多餘脂肪，有助減肥。☺

## 脂肪的正義軍 不飽和脂肪酸

常說不飽和脂肪酸對人體有甚麼益處，到底不飽和脂肪酸有甚麼非凡的本領呢？

1. 讓氧氣隨血液運送至身體各細胞、組織及器官；
2. 保持體內細胞的彈性與潤滑，滋養皮膚細胞；
3. 調節血液凝固的速度，而且更可分解沉積於血管動脈壁上的膽固醇。

不飽和脂肪酸可說是脂肪部隊中的正義勇士，它沒有脂肪的殘酷面目，是營養中的和平使者。

