

幼兒腦部發育 必需脂肪酸

□陳威健自然療法醫生

90年代，很多父母都會為子女報名參加各樣訓練班及補習班，說是促進子女的智力發展，你可能也是這樣子。

其實，要子女腦部發展良好，孕婦從懷孕時期開始便要攝取充足的必需脂肪酸。

近年多項研究發現，必需脂肪酸中的奧米加3和奧米加6有助身體調節血壓、舒降膽固醇，增強人體免疫力及防癌等功效。必需脂肪酸亦能穩定細胞染色體的運作，保持染色體在細胞核分裂過程中活動正常，及幫助製造新生細胞的細胞外膜。因此，必需脂肪酸攝取不足，會使我們頭髮容易脫落，較易患上濕疹、牛皮癬，傷口亦較難癒合；必需脂肪酸嚴重缺乏時，更會引致脂肪肝、腎臟腫大出血、腎衰竭、男性不育、婦女流產等問題。



百寶營養素

1995年《營養研究》期刊報道，24位有心房心率過速的患者服用必需脂肪酸16周後，所有患者的心率情況有9成的改善。

1995年，醫學期刊《骨骼》披露，按3比1最健康比例服用含奧米加6的月見草油與奧米加3的魚油，不僅會減少骨質疏鬆的惡化，更能增強骨質密度，對骨質疏鬆症有很大的防治作用。

其實，必需脂肪酸對孕婦及幼兒更為重要。由於嬰兒大腦發育早在母體子宮內已開始，其後的兩年更是大腦發育的重要成長時刻，若懷孕婦女或待哺期間，幼兒攝取必需脂肪酸不足，可會對幼兒的大腦神經系統及免疫系統造成永久損害。

內分泌及兒科醫生森姆普洛在1988年5月號《今日營養》期刊內撰文指出，必需脂肪酸對胎兒健康成長關係密切。1995年《美國臨床營養學》醫學期刊更指出，必需脂肪酸的攝

取不足會使兒童較易患上過度活躍症、注意力難集中、自閉症及學習困難等問題。

母乳勝一籌

近年，有研究者估計8成以上2至4個月大的嬰兒日常所飲用的嬰兒奶粉，大多缺乏足量的脂肪酸；相較起來，母乳卻蘊含極豐富的養份，及適當比例的必需脂肪酸和免疫功能促進因子，可供給幼兒腦部、眼部及身體各細胞組織發育所需，兼且亦能供給多種重要抗體；報告顯示健康的母乳所含的DHA比奶粉多30倍；花生酸多5倍；必需脂肪酸多2.5倍；礦物質硒及生物素亦較奶粉豐富。

嬰兒奶類食品研究者奈蘭格指出，市面大部份嬰兒奶粉含太少奧米加3脂肪酸，卻有太多奧米加6脂肪酸，這種失衡比例會使嬰兒日後更易患上癌症及心臟病。加拿大衛生當局亦考慮立例規定所有嬰兒奶粉，要含足量及適當比例的必需脂肪酸。

然而，1991年美國邁奧診所研究發現，大部份懷孕及授乳婦女，日常飲食經常缺乏

足量的必需脂肪酸，使母乳蘊含極少量奧米加3脂肪酸和過量的飽和脂肪酸。此外，女仕過於沉迷纖瘦的體形，因而減少進食脂肪性食物，亦令脂肪酸嚴重缺乏，使兒童日後較易患上焦慮、抑鬱、聽覺、視覺問題及學習能力衰退等。邁奧診所研究員建議每位懷孕及授乳婦女，每星期應進食深海魚類2至3次，及額外添加亞麻籽油、月見草油及魚油來確保必需脂肪酸奧米加3與奧米加6的攝取充足。

綜合以上研究，攝取適量及含健康比例（奧米加6：奧米加3 = 3：

1）的必需脂肪酸，的確對胚胎幼兒的大腦和視覺的發育極為重要。☛

