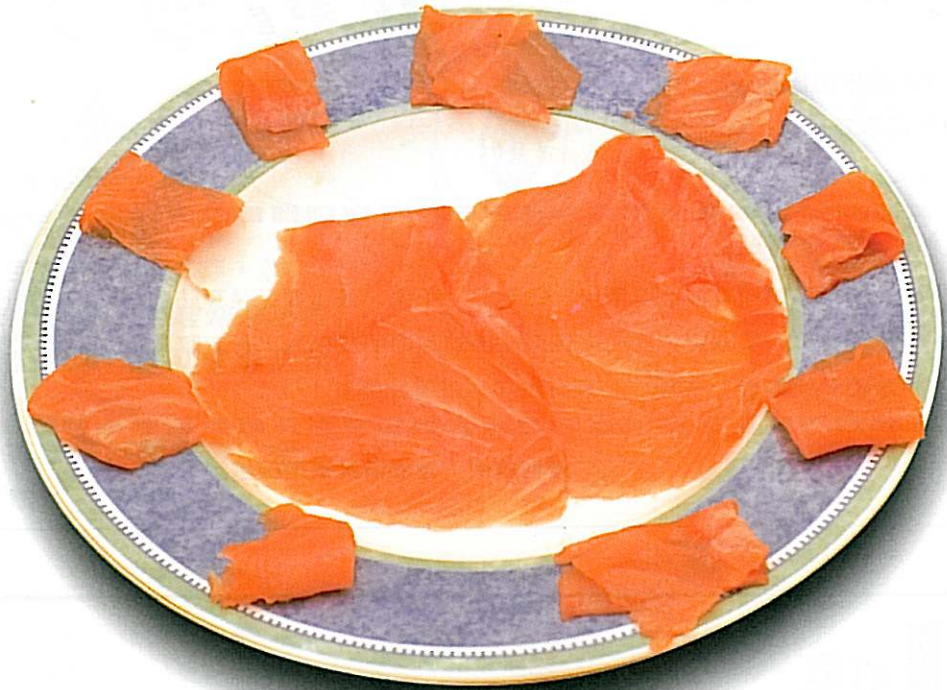


DHA的最佳拍檔

EPA預防血管阻塞

□ 本刊記者



EPA是甚麼？

很多人都知道DHA是補腦的營養成份，但對EPA的認識則不多。其實EPA是DHA的好拍檔，不少健康食品都見它的踪影。一同吸收EPA和DHA，對健康更相得益彰。



如果你有吃魚肝油或魚肝油丸的習慣，不難發現這些產品中的成份都含有EPA，而且常和DHA一雙一對的出現，形影不離。

與海有緣

和DHA一樣，EPA (Eicosapentaenoic Acid)也是來自海中的魚類，是奧米加3脂肪酸的家族成員之一，主要在魚或魚油中提取，沙甸魚、三文魚、吞拿魚等都含有豐富的EPA。

EPA是不飽和脂肪酸。有研究顯示，吃

魚為生的愛斯基摩人每天吸收5公克的EPA，所以他們當中沒有人患上心臟血管類疾病。究竟EPA是怎樣幫助我們的健康呢？

製造前列腺素

人人都知道飲食中脂肪含量過高，體內積存過多的脂肪，便會很容易使身體患上心臟病或其他疾病。

攝取EPA則可有效預防體內脂肪積聚，避免患上心血管疾病。EPA是身體製造前列腺素的重要物質。前列腺素 (Prostaglandin) 是一種脂肪酸，普遍存於腦部、腎、子宮及精

子中。它的機能運作與荷爾蒙很相似，對身體有很多不同的作用，其中一種是負責控制血凝情況和其他血管功能。

前列腺素如何控制血凝呢？因為它是製造血小板的物質，協助血小板不致過於凝結，使體內血液流動暢順，有防血凝作用。

攝取適量的EPA，便會有效阻止血管栓塞，尤其是心臟的微絲血管。血小板的功用是當微絲血管受損時，它們便會積聚在受損的血管壁上，凝成血塊，以免因血流過多導致死亡，是身體內的自然保護機能。

只是一旦前列腺素不足，使血小板過於凝結，血小板的製造量會出現不正常的過快及過頻情況，大量凝結的血小板會影響體內血液循環，造成阻塞，引致心血管疾病。

DHA 好拍檔

除了防止血栓形成外，EPA 還可降低血管內血膽固醇、三甘油脂和低密度脂蛋白膽固醇的濃度，防止動脈硬化、心肌梗塞。

在攝取EPA的同時，一同攝取DHA，對循環系統會產生最佳效用。

除此之外，對腦部健康也有很大益處。EPA 和 DHA 在我們從胎兒至成長中的時候，一直存在於腦部神經系統內，有助神經細胞成長、發達，使腦部反應更敏捷、靈活。

EPA 和 DHA 能促進腦部活動，對智力和記憶的增進大有幫助。所以，不只是胎兒或小孩子，若老人家能多攝取，除可避免血管栓塞，造成中風；更可疏通血管、防止硬化，令血液在腦細胞內流動暢順，對記憶力衰退或老人痴呆症大有幫助，甚至可以預防這些問題。所以，老人家不妨多吃魚或魚肝油吸取EPA。吃魚肝油絕對不是小孩子的專利。

EPA 和 DHA 雙劍合璧，對人體腦部和血管維持正常幫助極大，若小孩子能自小吸取效用更好，難怪很多母親都讓小朋友每天吃魚肝油，而小朋友的童年記憶裏，也少不了魚肝油的影子。🍷