

# 認識奧米加脂肪酸攝取法

□ 張仁傑博士



**雖**然我們知道各類Omega脂肪酸的好處，但卻很難單從日常飲食中吸取足量的Omega脂肪酸，原因有以下數點：

1. 現代食品加工方法，大都經過高溫處理，令食物內的Omega脂肪酸流失；
  2. 利用植物油烹調食物，會破壞食物內的Omega-3脂肪酸；
  3. 環境污染、太多化學食物，加上煙、酒、藥物及咖啡因飲品都會破壞食物中的Omega脂肪酸。
- 基於上列原因，所以特別加入含豐富Omega脂肪酸的食物及食用補充劑是必需的，對各類不同的Omega脂肪酸來源有基本認識，是健康生活重要的一環。

## Omega 脂肪酸的來源

Omega-3 脂肪酸主要由海洋

生物及少數陸上植物所提供，三文魚、吞拿魚、沙甸魚、鰻魚等都是含豐富EPA和DHA的魚類。另外，海藻所含的DHA亦相當豐富。至於另一隻Omega脂肪酸— $\alpha$ -亞麻油酸(ALA)，主要提取於植物種籽，亞麻籽油(Flaxseed Oil)、芥花籽油(Canola Oil)、黃豆油(Soy Beans Oil)、紫蘇籽油等都是 $\alpha$ -亞麻油酸的來源。

日常飲食中，我們通常以花生油、粟米油、菜油、芥花籽油等為主要食油，亞油酸(LA)和油酸(OA)便是以上食油的主要成份，其中芥花籽油以較低的飽和脂肪酸含量(6%)漸漸為較多人使用。另外，橄欖油、牛油果油和葵花籽油也是很好的油酸(OA)來源。

Omega-6 脂肪酸— $\gamma$ -亞麻油酸(GLA)，可以靠食用月見草油(Evening Primrose Oil)和琉璃苣油(Borage Seed Oil)來補充，後者的GLA含量是前者的兩倍，所以食用效果也較佳。

## Omega 脂肪酸攝取法

總括來說，Omega脂肪酸對人體健康有很大裨益，每日攝取足夠分量及不同種類的Omega

	油酸(OA)	亞油酸(LA)	$\gamma$ -亞麻油酸(GLA)	$\alpha$ -亞麻油酸(ALA)	飽和脂肪酸
月見草油	9	72	10		9
紅花籽油	15	75			10
琉璃苣油	16	38	24	8	14
亞麻籽油	17	14		60	9
葵花籽油	20	69			11
黃豆油	24	53		8	15
粟米油	31	52		1	16
芝麻油	38	45		1	16
花生油	49	33			18
芥花籽油	62	22		10	6
橄欖油	77	8		1	14

脂肪酸是相當重要。可能讀者會擔心攝取Omega脂肪酸會否造成體重增加，這點大家可放心，由於Omega脂肪酸是組成細胞膜的主要成分，只會增加新陳代謝的效率，不會產生能量及導致體重增加，相反若有效控制身體重量，Omega脂肪酸是不可缺少的要素。

根據食物金字塔，大約有10至15%人體所需的熱量來自脂肪酸，所以掌握食物種類的組合是必需的。減少進食煎炸食物、植物牛油及含飽和脂肪酸較高的食物，以蔬菜、沙律及五穀類食物為主要食糧，取代肉類及糖份較高的食物及甜品，常飲大量開水，以蔬果汁取代咖啡和汽水。

在享用食物時，可加入不同種類的Omega脂肪酸，亞麻籽油是首選，可以1比1的比例混和粟米油、葵花籽油或芝麻油，根據個人口味加進蔬菜、沙律、飯麵及乳酪等，但切忌烹調。

多吃含EPA和DHA較高的魚類，例如三文魚、鯖魚、鯡魚、沙甸魚等，也是攝取Omega-3脂肪酸的來源。購買罐頭魚時應選擇水浸的較好，因為油浸的種類會破壞魚內的EPA和DHA。此外，吃海水魚較淡水魚有益，因為前者較少受到污染及含較高EPA和DHA；橄欖油、牛油果油、葵花籽油也可提供身體所需要的Omega-9脂肪酸。

對於工作忙碌的現代人，選用含EPA和DHA的魚油丸，含 $\gamma$ -亞麻油酸(GLA)的月見草油和琉璃苣油丸也是很不錯的選擇。

從最近的食物科技期刊中發現，科學家也留意到人類缺乏某些脂肪酸的嚴重性，漸漸研製出含Omega脂肪酸較高的食品配方。在日本，已有特別生產加入DHA的奶粉、啤酒、麵、罐頭吞拿魚等；在歐洲，也有加進魚油的牛油和麵包；美國也有出產含DHA特高的雞蛋及加進魚油的日常食物，漸漸受現代人重視。

