

奧米加-3脂肪酸 天然抗炎部隊 清治慢性都市病

獨家專訪自然療法醫師張仁傑博士 Text: Colin Photo: Tom Chan



另一個問題就是污染，由於環境污染、食物鏈污染，我們在吃魚的同時可能亦隨着吃下了大量環境污染物，結果便導致健康受損，適得其反。」張博士建議，「選擇受嚴格品質控制、經多重驗證確保無毒素及重金屬的魚油丸就絕無此弊。」

官存有痛覺，發炎時便會產生紅腫、疼痛，過後便會消退。腦部接收訊息，便會釋出一些化學傳導物質去調控發炎的開始與終結，而這些傳導物質正是脂肪酸。」

解剖不飽和脂肪酸 港人嚴缺Ω-3

「脂肪是人體必需的營養素之一，亦是細胞膜的重要組成物質。而脂肪酸則是構成脂質的基本結構單位，分好與壞兩大類，好的是不飽和脂肪酸，壞的是飽和脂肪酸。舊觀念的傳統營養學認為脂肪不宜多吸收，其實這看法並不全面，現代營養學已提升了脂肪的重要性，注重攝取好的脂肪，避開壞脂肪。」張仁傑博士先強調脂肪酸也分好壞，毋需聞色變。

「好的脂肪酸，即是不飽和脂肪酸可分三大類，分別為奧米加3號、6號和9號。9號人體可自行合成，故我們必須攝取的是3號（又稱α-亞麻油酸）和6號（又稱亞油酸）。除了必須攝取，更重

要的是二者要平衡攝取，但香港人大部分是攝取6號太多，3號太少，因為我們常用的煮食油如花生油、粟米油都富含奧米加6號。就植物油來說，奧米加-3只存在於亞麻籽油中，但使用並不普遍。是以，服食富含Ω-3脂肪酸的魚油，是最直接可靠的補充奧米加-3的方法。」張博士認為除非你是素食者，否則從魚油攝取Ω-3脂肪酸最為貼近日常飲食模式，是最實際的方法。

如果直接吃含有奧米加-3脂肪酸的魚類，行不行？「Ω-3脂肪酸並不是魚類自己合成，牠們也是通過食物而吸收，我們知道某幾種魚含有奧米加-3脂肪酸，但各種魚類及來自各產地的含量都不盡相同，吃下去吸收了多少亦無從估量，我們總不能在吃每條魚前先拿去化驗吧？當然，愛斯基摩人以魚為主糧，他們不會缺乏奧米加-3，但這並不是我們都市人的飲食習慣，我們更加不會為了攝取Ω-3脂肪酸而放棄都市生活，把自己改變成為愛斯基摩人吧。」

「而且，魚類煮熟之後亦會令脂肪酸變質，不及直接自魚體抽取油脂、不經高溫製成的魚油丸質素來得穩定。

護心健腦活關節

「Ω-3脂肪酸內EPA的功能包括可以降低血液中壞膽固醇及三酸甘油酯含量、提升好膽固醇含量、降低血壓、通過抑制血小板凝集而抑制血栓形成，從而預防心血管病、心肌梗塞及腦血栓等疾病，而DHA更是重要的結構物質，為腦神經突觸生長的必需物質，可維持腦神經細胞的正常訊息傳遞，提升記憶力與學習能力，預防抑鬱症、過度活躍症、老年痴呆症等腦部疾病，同時DHA亦有助維持正常視力。這些是EPA及DHA的基本作用。

「但其實奧米加-3脂肪酸的家族成員還有一個極重要的作用，就是對抗發炎。這就是我之前強調奧米加3號與6號脂肪酸要平衡攝取的理由：前者是抗發炎物質，後者是親發炎物質。」發炎，聽上去不是好東西，為何屬於不飽和脂肪酸、即好脂肪的奧米加6會帶來發炎呢？「不是它們帶來發炎，而是它們能令身體產生發炎反應。發炎反應並非壞事，它是身體對抗病原體的必要手段，是免疫反應的一種過程、防禦機制。若發炎的器

萬病皆因缺Ω-3

張博士進一步解釋，「奧米加6號是親發炎物質，造成發炎，消滅病原體，但同時亦會對器官、周邊組織造成破壞，而奧米加-3則是抗發炎物質，能在病原消滅後中止發炎狀態，治療傷痕，修復及還原因發炎而破壞的組織，二者相輔相成，缺一不可，但必須再次強調，二者必需均衡攝取。」

張博士指出，「問題就是香港人日常飲食中攝取的奧米加6號甚多，奧米加-3卻極少，港人從一般膳食中攝取的比例估計是五十比一。二者比例的嚴重失衡，會形成『發炎體質』，即是身體產生發炎反應後，即使已消滅病原體仍不懂完全停止發炎，變成慢性發炎。由於身體哪一個部分慢性發炎，便會引發該部位的慢性疾病，是以血管阻塞、老年痴呆症、關節炎、多種癌症、自體免疫病如紅斑狼瘡症等都與慢性發炎有關。血管阻塞會引致心臟病，一般認為壞膽固醇才是元兇，但其實有一半心臟病患者壞膽固醇數值是正常的，反而慢性發炎令動脈內形成纖維斑，一旦破裂就會造成心肌梗塞等問題。心臟病與慢性發炎的關係與壞膽固醇更加密切。」

三文魚富含Ω-3脂肪酸

Ω-3脂肪酸是人類必需的營養素，身體無法自行合成，只能由通過食物或補充劑攝取。而港人愛吃的三文魚便富含Ω-3脂肪酸，其中以原產自挪威的三文魚更被公奉為極品。

低溫技術提取才能保持天然養分

張仁傑博士強調：「從三文魚提取Ω-3脂肪酸時，最好採用低溫技術，因為一經高溫，養分便立即會遭受破壞，唯有低溫提取才能保持其天然營養。此外，提取過程的時間愈短愈好，愈能保存原有成分不致流失。」

為何天然三文魚油存有蝦青素？

張仁傑博士指出，「天然三文魚油會存有蝦青素（Astaxanthin），蝦青素是一種比胡蘿蔔素、維他命E更為有效的抗氧化物質，抗氧化劑對於抗癌症、抗老及增強免疫系統大有幫助。但蝦青素並非三文魚原有的成分，而是魚類從進食藻類中吸收得來，是食物鏈的自然情況，由於蝦青素的天然色澤是橙粉紅色，所以真正天然三文魚油丸亦都會呈橙粉紅色，這表示在提取過程中能保存三文魚的天然成分。」

作為注重健康的現代都市人，相信你也曾聽說過奧米加-3脂肪酸。Ω-3脂肪酸對人體健康的效用早已經科學驗證，近年香港人已逐漸對Ω-3脂肪酸內的EPA和DHA也有了初步瞭解，但一般消費者對Ω-3脂肪酸的認識仍不足夠，是以我們專訪了對現代營養學及奧米加-3脂肪酸益處瞭如指掌的自然療法醫師張仁傑博士，讓他來為讀者解說分明。



長期發炎導致產生癌症

張博士繼續解釋其他疾病與慢性發炎的關係：「臨床醫學証實，約有百分之三十的癌症和慢性發炎有關。慢性發炎會活化巨噬細胞和嗜中性白血球，促使它們釋出自由基攻擊病原體，而自由基過多會令細胞增生、突變，導致癌腫瘤產生。肝炎會演化成肝癌就是例子。阿茲海默症（老年痴呆症的一種）則是腦部免疫系統自行破壞神經細胞，亦即是腦部慢性發炎令功能減退。其他自體免疫病亦然，慢性發炎令免疫系統過度活躍，產生不良後果。」

「有資料顯示，長期服用抗炎藥的慢性風濕關節炎患者較少患上阿茲海默症；亦有文獻指出，長期服用某些非類固醇抗炎止痛藥物的病人，患大腸癌機會是一般人的六成，而該類藥物對肺癌、食道癌、胃癌等惡症亦有類似反應，證明慢性發炎確實與癌症有關。」那麼，服食抗發炎藥是否可以取代 Ω -3脂肪酸的抗發炎物質？「當然不可以！」張博士強烈聲明：「首先這些藥物會傷害腸胃、肝、腎，亦可能有其他副作用，如非必要絕不應長期服用。」張博士說，列舉以上理據只為幫助讀者瞭解發炎與癌症的關係，讀者千萬別胡亂服用藥物。

精銳天然抗炎部隊

「沒有了抗發炎物質，身體便無法修復受損的細胞與組織，沒錯發炎是被藥物抑制了，但造成的破壞亦無法修補。因此我們應該平衡攝取奧米加3號和6號，令身體在消滅病原體後懂得停止發炎，便無須藥物幫助消炎，亦不會有慢性發炎這問題，兼且抗發炎物質事後亦可修復因發炎而受損的細胞、組織。這才是正常的免疫

系統運作，我們日常攝取的奧米加-3脂肪酸不足夠，才會令流程被破壞，造成慢性發炎、引致種種毛病。」

張博士再三強調：「最直接而可靠的攝取奧米加-3脂肪酸、令免疫系統正常運作、擺脫發炎體質的方法，便是進食富含EPA和DHA的天然魚油丸，選擇來自國際公認純淨、天然、無污染的原產地產品，當然最為重要。」



挪威政府嚴控水質 造就優質三文魚 生態環境

提起三文魚，眾所周知以挪威為極品。飼養三文魚是挪威國家最重要及最健康的養殖行業，其產量是個國家生產牛、羊及豬的總和兩倍。挪威政府對飼養三文魚的衛生規管十分嚴格，所有養魚場均須制訂魚類養殖的福利守則，以確保魚類能在無壓力下的環境生長。挪威政府每隔兩個月便會到養魚場檢測環境，每年亦會檢查飼料兩次，以確保飼料中不含加速生長的激素，養魚場一旦被發現違規，便會被勒令關閉。由於挪威政府一直以來對飼養業的嚴法執行，因此贏得國際公認的優質天然三文魚原產地美譽。

如何檢查 慢性發炎體質？

張仁傑博士建議讀者可考慮最新的檢查方法：「血液中的C-反應蛋白及纖維蛋白原是測量身體發炎狀態的指標，雖然不是常規驗身包括的項目，但其參考價值已日益受到重視，香港也有化驗所可進行這項檢測。」

簡介 張仁傑博士 (Dr. Y.K. Cheung)

張仁傑，於1985-1992在香港大學求學，先後獲得科學學士及哲學博士學位，主修有機化學（包括有機合成、分析化學、天然物化學及脂肪酸化學）。他曾在政府化驗所法証事務科任職化驗師，以及任教香港大學專業進修學院藥劑學學士課程。

在2003年，先後取得加拿大另類療法考核委員會註冊會員及加拿大國際自然療法中心自然療法醫師。

他對製造及分析藥物和健康食品有深厚認識，所以常被邀請出席健康講座任嘉賓講者，對利用功能性食品來預防疾病，改善健康及重量控制頗有心得，他亦經常在健康雜誌撰寫有關健康食品的文章。

現時主要工作包括國際自然療法學院講師及擔任保健食品顧問。