

# 有益健康的脂肪酸 EPA、DHA

人們傳統的觀念認為，脂肪酸會導致肥胖及影響健康，少吃為妙。但是耳熟能詳的不飽和脂肪酸，不單是營養的來源，對人體的健康也扮演着重要的角色。在眾多醫學研究中，已證明魚油中長鏈不飽和脂肪酸（Long-chained polyunsaturated fatty acid）對人體健康有一定的功效，並且獲得肯定。因此，這位保健品的寵兒逐漸為人所接納和推舉！益處多多的脂肪酸是否每個人都要額外補充？以下筆者會為大家作深入探討。

**早** 在一九六零年魚油的特殊功能已被研究人員發現。雖然於北極圈的愛斯基摩人脂肪攝取量幾乎是全世界最高的，但是他們的心血管疾病的死亡率只佔死亡人口的3.5%。研究發現，愛斯基摩人飲食中含有大量的魚油，而魚油中的EPA和DHA，可使動脈中不易有血塊凝結，並且能提供保溫效果。

## 魚油不等於魚肝油？

同樣來自天然魚類萃取的「魚肝油」，若未仔細看清楚成分標籤，很容易與「魚油」混淆。魚肝油主要來自魚的肝臟，含有豐富的脂溶性維他命A和D。而從深海魚類脂肪所萃取的魚油，則含有奧米加-3

（omega-3），主要的成分是EPA和DHA。魚肝油與魚油使用時，千萬不要混淆，如果將含油溶性維他命A及D的魚肝油當作魚油吃，則影響很大。若長期大量食用，會造成體內積聚維他命過量而發生中毒，影響肝臟。因此食用要特別注意，兩者不要混為一談。

## 奧米加-3和EPA、DHA的分別？

來自魚油的EPA（Eicosapentaenoic Acid）、DHA（Docosahexaenoic Acid）是奧米加-3的主要成分，正式的名稱是「奧米加-3多元不飽和脂肪酸」（n-3 PUFA, Polyunsaturated Fatty Acid）。人體沒有辦法自行合成這些多元不飽和脂肪酸，必須完全由食物中獲得，例如深海魚類包括三文魚和沙丁魚等。素食者不能食用魚類，也可以用植物性的亞麻仁油（Flax Seed Oil）取代。

## 心血管疾病上的應用

奧米加-3多元不飽和脂肪酸的魚油，對降低三酸甘油酯（TG）的好處，已經獲得充分的證實，顯示有降低的效果，降低的百分比是20-40%。至於對總膽固醇（TC）、高密度脂蛋白（HDL）和低密度脂蛋白（LDL）的功效，均顯示奧米加-3對它們並沒有影響。

魚油能減少血中的三酸甘油酯，這表示發生心血管疾病的機會就會減少。許多研究的結果已證實，富含奧米加-3脂肪酸的魚油，對心臟病有

保護功效。有臨床研究針對曾發作心臟病的病人，結果發現服用魚油能夠降低心臟病人的死亡率。另外，服用奧米加-3對於患有心律不齊的病人也有一定的益處。

## 減少類風濕性關節炎的發炎程度

類風濕性關節炎患者的關節骨膜及血液中均有較多的發炎物質，因此導致許多發炎細胞積聚在關節。在不影響正常生理功能下，魚油能減少造成發炎基因的表現，因而抑制發炎物質的形成，可以減少身體的發炎反應。不同的臨床研究顯示，服用EPA和DHA的類風濕性關節炎患者，可以減輕關節發炎的程度，亦即減少關節腫脹及僵硬的程度，減少非類固醇消炎藥的使用數量，也減少了血中及關節中的發炎物質。

## 其他功效

文獻上有零星的證據顯示，魚油可能對高血壓、紅斑性狼瘡、哮喘、經痛、皮膚發炎、精神分裂症、憂鬱症、腦細胞活力有幫助，但是證據的質量仍然不足夠。

## 使用建議

目前並沒有統一的標準。在大部分臨床試驗中，每天的使用劑量是1至3克左右，包含0.6至1.8克的EPA及0.4至1.2克的DHA。下列是美國心臟協會建議的使用劑量：

### 奧米加-3建議劑量

#### 沒有冠心病的人

每週吃兩次各種富含油脂的魚類，另外也可選用含有不飽和脂肪酸的煮食油，如亞麻仁油或大豆油。

#### 患有冠心病的病人

每天約1克EPA和DHA，最好來自富含油脂的魚類；是否需另補充魚油保健品，請先與醫生商量。

#### 需要降低三酸甘油酯的病人

在醫生指示下服用魚油保健品，每天約2至4克EPA和DHA。

## 魚油也有禁忌症？

有醫學研究指出，高劑量的奧米加-3可以延長凝血的時間，所以患血友病或凝血障礙的人，不適合吃魚油，以免發生凝血功能不足。若同時服用阿士匹林（Aspirin）等抗血小板藥物，也應慎用。

## 副作用

一般魚油並沒有嚴重的副作用。另外每一克的魚油，只會產生很低的熱量，適量進食不會令人發胖。過量使用魚油，可能造成出血時間延長。另外糖尿病患者服用魚油，並不會影響血糖的控制。

## 筆者建議

由於奧米加-3 EPA及DHA的保健產品一般均源自深海魚，故有可能受到重金屬（如水銀）、二噁英（Dioxin）、多氯聯苯（Polychlorinated Biphenyls）的污染。另外，由於魚油頗為不穩定，極易在原料萃取或產品製造中氧化，產品質量有潛在差異。可惜的是，現時部分保健品並不屬於藥劑產品類別，不受相關法律規限，魚油丸即屬其中一例。故此消費者宜細心選擇，詢問供應商該產品有否以上雜質，和EPA及DHA的含量，以能提供相關證明為佳。若負責人完全不明所以，相信閣下也心中有數了。✔