

健康之道：正確攝取各類好脂肪

奧米加-3

三文魚油丸不可少

由阿斯麥香港有限公司主辦、《生命力》健康雜誌協辦的《護心健腦進行曲》專題講座，於十一月廿三日在沙田大會堂舉行，由對保健食品和最新營養學有深厚認識的張仁傑博士主講。講座到場人數眾多，氣氛熱烈，張博士一開始便從切身生活入題，指出選擇正確食油的重要。都市人百病叢生，很大原因是市面上的食油大都不夠健康，令聽眾深感興趣。



《生命力》雜誌企業發展總監林旭華先生（左）致送紀念品予張仁傑博士。

張博士解釋，近代營養學將脂肪說成壞東西其實並不正確，因為脂肪是人體必需營養；健康關鍵不是少攝取脂肪，而是攝取好脂肪、避開壞脂肪。全天然、不經精煉和化學處理的食油便是好，但市面大部分食油都經過精製，最高甚至會含有百分之五的反式脂肪。反式脂肪對人體全然無用，最新研究發現它們比飽和脂肪及膽固醇更「毒」。氫化植物油、人造牛油、起酥油都含大量反式脂肪，是美國冠心病發病率極高的元兇。避開它們之餘，亦要明白好脂肪的分類及如何攝取。

天然脂肪分飽和及不飽和兩大類，而不飽和脂肪酸分奧米加-3、6、9三大類，奧米加-9人體可以自行合成，奧米加-3和6卻必需從食物中攝取。我們最大的脂肪來源——煮食油如花生油、粟米油等，除了前述的精製、含反式脂肪

的問題，更只能提供奧米加-6而不能提供奧米加-3。

奧米加-3包括EPA和DHA，對人體極為重要，除了能抑制發炎反應，令身體免於慢性發炎，更可以調節血脂、抗動脈硬化、抑制血栓形成，所以有維持心臟健康之效，而DHA是大腦皮層的重要物質，能增強腦神經的反應能力，提高記憶力、專注力、學習與思考能力、延緩腦部老化。奧米加-3脂肪酸必須經食物攝取，卻只存在於某些魚類及亞麻籽油內，所以進食富含奧米加-3的魚油丸是最方便、可靠的攝取方法。

講座結尾，挪威阿斯麥公司的負責人指出，他們生產的三文魚油丸，採用在挪威無污染海域出產的優質三文魚，到岸後立即去除內臟，再採用專利的低溫生物分離技術抽取魚油，不經高溫及化學處理，整個過程在90分鐘內完成，DHA及

EPA的比例合乎天然，既符合張博士對營養補充品質素的嚴格要求，亦是都市人補充奧米加-3脂肪酸、維持心腦健康的最佳途徑。張博士亦指出，某些調查以產品的「酸值」來衡量新鮮程度，令人以為酸值愈低，產品便愈新鮮，其實並不正確，因為酸值與腥味程度有直接關係，很多魚油產品都以化學程序去腥，連帶降低了酸值，不代表產品新鮮。阿斯麥出品的三文魚油，完全不經化學程序處理，既新鮮又天然，消費者絕對可安心服用。✔

