

魚油不是魚肝油

每次說到「魚油」，就會有人以疑惑的眼神表達「魚油不是魚肝油？」其實魚油主要來自魚肉及其脂肪組織中的油脂，主要是在提供歐米茄三不飽和脂肪酸，而魚肝油則是提煉自肝臟中的油脂，主要的成份則是可預防夜盲症的「維生素A」及可預防佝僂症（骨骼發育不全的一種疾病）的「維生素D」。這兩種成份皆屬於脂溶性維生素，因此比較不容易排出體外。服用過多很容易引發肝毒性，因此攝取時應特別小心劑量。

E P A（Eicosapentaenoic Acid，二十碳五烯酸）和D H A（Docosahexaenoic Acid，二十二碳六烯酸）合稱為歐米茄三（OMEGA-3）脂肪酸，是人體無法自行合成卻又必須的多元不飽和脂肪酸，普遍存在於魚體的油脂中。

根據各種研究指出，魚油中的E P A及D H A對人體具有相當的效益。

遠離心血管疾病

歐米茄三脂肪酸具有降低血脂肪的作用，足夠的歐米茄三脂肪酸會使體內的脂肪多半停留在肝臟中消化而排除，以降低週邊血管的脂值含量，能夠幫助血液循環順暢，使心血管機能正常運作，可以使體內的膽固醇代謝正常。將良性血脂（H D L）和三酸甘油脂（T G）的含量保持在合理的範圍內，有助於預防及改善高血脂的症狀。若能配合飲食控制，可以達到降血壓的效果。

降低糖尿病併發症發生率

糖尿病是心血管疾病外，老年人另一個最常見的慢性疾病。根據臨床研究指出：「歐米茄三脂肪酸可明顯降低糖尿病併發症，諸如心血管病變、腎臟病變及眼底病變的發生率。除此之外魚油同時可以提昇人體細胞對葡萄糖的利用率，以緩和血糖急遽上升的現象。」

加強腦部的運作

科學家發現E P A及D H A是組成人類腦部細胞的主要成份之一，他們不只是構成腦神經纖維的重要物質，並且能活化腦細胞、預防腦神經纖維萎縮及記憶力、反應力的退化。在我們的視網膜、精子和腦部含有很高的D H A。早在嬰兒出生前與出生後的頭幾年，視網膜與腦部的D H A含量特別高，使得神經細胞膜更有彈性，因而化學電流訊號可以很輕易的傳遞。研究指出，歐米茄三脂肪酸對胎兒及嬰兒的視力及腦力發育相當重要，孕婦、授乳的母親及餵食奶粉的嬰兒都必須攝取足夠的歐米茄三脂肪酸。所以我們建議，孕婦及授乳的母親應多吃魚，如果每星期能有二或三次，對D H A的攝取是很有幫助的。

從研究報告裡，我們可以綜合出，魚油對血栓性梗塞（Thombosis）有最明顯的降低效果。一般常見的頸部僵硬、高血壓、高血脂，也都有一定的保健作用。

注意事項：

- ▲正服用醫師處方藥，如阿斯匹靈和抗凝血劑者，不可一起服用魚油。
- ▲不可與銀杏 Ginkgo Bilobal 一起服用，或減量服用，或諮詢醫師使用。
- ▲女性於生理期間應停用或減量使用。