

Omega 3 魚油

1. 關於油脂你應該先知道的事

飽和脂肪酸 例如：牛油、豬油、奶油、椰子油、棕櫚油

單元不飽和脂肪酸

Monounsaturated Fatty Acid, MUFA

Omega 9 例如：橄欖油、苦茶油

不飽和脂肪酸

多元不飽和脂肪酸

Polyunsaturated Fatty Acid, PUFA

Omega 6 例如：大豆沙拉油、玉米油、葵花油

Omega 3 例如：魚油、亞麻仁油


2. Omega 6 與 Omega 3

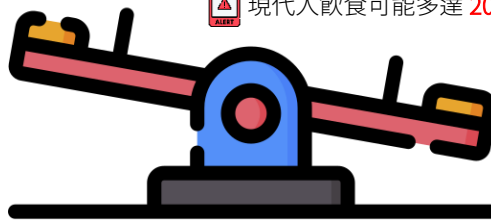
Omega 6

調節身體代謝
促進免疫反應
促進血小板凝集

最佳比例

$\text{omega 6} : \text{omega 3} = 1 : 1$

 現代人飲食可能多達 20:1



Omega 3

促進細胞膜健康
抗發炎
預防血栓產生

3. 魚油有哪些生理功能?

魚油所提供的 omega 3 主要為 EPA 與 DHA。

EPA

- ✓ 改善憂鬱症狀。
- ✓ 改善血脂。

DHA

- ✓ 改善認知功能。
- ✓ 保護視網膜。
- ✓ 維持腦部正常發育。

EPA 與 DHA

- ✓ 抗發炎。
- ✓ 預防心血管疾病。

4. 富含 Omega 3 的魚類



秋刀魚



鮭魚



鮪魚



鯖魚

5. 關於魚油補充品你該知道的事

- ✓ 選擇三酸甘油酯(TG)型式，更利於人體吸收利用。
- ✓ 選擇具純度證明及品質標準的魚油產品，並經公正單位試驗室實驗證明無重金屬（例如汞、鉛）、殺蟲劑及其他汙染物（如戴奧辛、多氯聯苯等）。
- ✓ 補充時機：建議飯後或隨餐吃，與油脂類一起攝入，吸收的效果會更好。

6. 解惑時間



如果我今天吃大餐，已經攝取很多油脂，甚至是炸物，還要補充魚油嗎？

當然要！平時用的調理油大部分都為 omega 6，其代謝物(PGE2、LTB4、TXA2 等)會造成發炎反應及血栓風險，這時更應該補充魚油，去競爭代謝路徑，以多產生能抗發炎及抑制血栓形成的衍生物(PGE3、LTB5 等)。