

吃魚油，不如多吃魚 作者：丁彥伶



食用魚油可改善過敏，且有助於提升專注力，但過量可能產生低血壓，以及無法凝血的風險。專家建議三餐中，只要孩子有一～兩餐吃到魚，就已足夠。

魚油被媽媽們視為「健腦」聖品。國外最新研究顯示，魚油的確可以改善孩子專注力不足、提升學習效率，還可調節免疫、改善過敏。但小孩吃魚油不一定可以變聰明，也不能預防近視。專家建議，與其花大錢買魚油，不如三餐中有一餐吃魚，就能攝取足夠的魚油。

魚油的功效與迷思

國外最新研究顯示，魚油對寶寶有以下的好處：

- 一、利於兒童心智發展、改善過動及注意力不足。（二〇一〇年二月，歐洲《兒科醫學》期刊的報導，由德國所做的研究。）
- 二、改善免疫功能，促進生殖系統健康，預防長大成人後的慢性病及心血管疾病。（二〇一〇年三月，英國《營養學》期刊刊載德國所發表的研究。）
- 三、促進智商發展、改善異位性皮膚炎等過敏疾病，及降低冠狀動脈心臟病的風險。（二〇一〇年七月，《實驗生物學》醫藥期刊報導美國的最新研究。）
- 四、DHA 可提升學童的注意力，可能有助提升學習效率，但恐怕不能讓孩子更聰明。（二〇一一年八月，美國艾默里大學兒科營養學系所發表的最新研究。）

至於魚油和「變聰明」的關係，目前的研究並沒有定論，有一說是魚油可以促進智商發展，但也有研究認為，吃魚油恐怕不能讓孩子更聰明。魚油對腦部神經系統的幫助，馬偕醫院營養師趙強表示，Omega-3 能讓神經突觸細胞膜更柔軟，因此在體內釋放傳導物質時，神經突觸能夠加大捕抓到這些傳導物質而不易漏接，而這也是醫界認為魚油有助於提高學習力的原理之一。

除了「變聰明」，家長對於魚油還存在另一項迷思：可以預防近視。但趙強說，不管是魚肝油，或是魚油，對視力的保健並不在於預防近視，而是在於它對視網膜及對神經系統的保護。因為視網膜及神經系統的油質含量很高，魚油中的 Omega-3 成分，有助於讓視網膜更具彈性。雖然魚油無法預防近視，卻可以保護視網膜，即使未來因為近視可能造成眼球軸長變化、視網膜被拉扯，但當視網膜富有彈性時，也有助降低或避免視網膜受傷。

吃魚補充魚油，也補充蛋白質

趙強表示，不管魚肝油或魚油，對成長中的兒童來說都是必需的營養。而富含 Omega-3 的魚油，雖然對兒童的神經系統及視網膜都很重要，但是兒童成長階段不只需要魚油，也很需要優質的蛋白質，而魚肉富含優質蛋白質，所以與其補充魚油，倒不如吃魚，既能補充魚油，也能吃到蛋白質。趙強建議，要養成小孩從小習慣吃魚、愛吃魚，才是健康之道。

想藉魚油改善小朋友的過敏狀況，趙強提醒，沒有同時戒掉油炸食物，根本就沒有效果，因為油炸食物是誘發過敏氣喘反應的因子。在動物實驗中已經證實，油炸食物會誘發實驗中老鼠的過敏反應。尤其是市面上的油炸食物，皆使用含有 Omega-6 多元不飽和脂肪酸的植物性棕櫚油，它經過酵素代謝後，會形成前列腺素和白三烯素。前列腺素會刺激人體的過敏反應，而白三烯素則是過敏反應的能量來源，吃了油炸物後，過敏可能會一發不可收拾。

趙強認為，如果小朋友很偏食，或是飲食習慣暫時難以改變，以及有比較嚴重過敏的現象，並不反對補充魚油，因為目前臨床上，確實可見魚油有助緩解過敏症狀，或讓過敏反應嚴重度減輕。目前市面上的魚油有三種訴求：

一、標榜來自野生、無污染魚場的深海魚。目前野生、無污染的魚場以人煙罕至的南、北兩極附近的海域為主。

二、海豹油：標榜油脂是萃取自吃了許多深海魚的海豹體內。

三、素魚油：標榜從深海魚種的主食——海藻中萃取出來的 DHA、EPA。

型態上，為了迎合小朋友的口味，除了原味膠囊口味外，還開發出許多水果口味的咀嚼式軟膠囊魚油。魚油廠牌繁多，每一家都標榜自己的魚來源是偏僻、無污染魚場的野生深海魚。

選購小魚製成的魚油

但趙強認為，恐怕沒有那麼多野生的深海魚來源，而且即使魚場沒有受到環境荷爾蒙污染，也要注意魚場的藻類分布狀況，有時候可能也會有有毒的藻類污染魚體的問題，因此如果魚源是來自很安全的半放養魚，也是還不錯的選擇。

對有心幫寶寶補充魚油的家長，趙強建議，喝母乳的小孩不要隨意添加，只要餵母乳的媽媽每天均衡的攝取魚肉，就能夠給寶寶足夠的 DHA 和 EPA 了。魚肉的選擇，近幾年很多的檢測都發現，大型深海魚在食物鏈最頂端，經常被檢出含汞等重金屬超標，因此食用時，建議選擇體型較小且魚油含量也很豐富的，如秋刀魚、比目魚等，可能會比較安全。

攝食量宜依建議量減半

趙強說，一歲以下的寶寶，不建議額外添加魚油製劑，如果要補充魚油，可以從副食品中添加魚肉做起。魚最好是用蒸烤的烹調方式，因為 DHA 和 EPA 不耐熱，蒸烤是最能保留魚油中完整 DHA 及 EPA 的方式。

如果是想幫大一點的孩子補充魚油，趙強提醒，攝食量最好是產品包裝盒上的建議量再減半。因為魚油具有抗凝血的功能，不小心吃過量，可能產生無法凝血的風險。另外，也有研究發現，魚油攝食過量可能會讓兒童產生低血壓。

每十公斤體重，魚油一天最大劑量不宜超過一公克，以目前市面上魚油產品每顆含量動輒五百至一千毫克來說，五百毫克等於兩顆魚油就達一公克，一千毫克則一顆就達一公克。很多業者會說一天可以吃四顆、六顆，但為了安全起見，攝食劑量減半都不為過，尤其日常飲食中也可能攝取到類似作用的成分，如果過量反而可能引發危險。

趙強提醒，保健食品的作用介於食品和藥之間，千萬不要以為吃太少沒用，而一味找濃縮製劑。吃了這些劑量，可能等於吃了好幾公斤甚至數十公斤的魚，就預防保健的角度來看，是非常沒必要的。因為魚油是脂溶性的，吃進體內會累積在細胞膜上，平常只要常吃魚、吃好油，不必吃那麼大量的魚油製劑，細胞膜也能受到保護。

他建議，平日三餐中至少有一餐甚至兩餐能吃到魚，而其他含脂類的肉類和油炸物少吃，如此一來，體內細胞膜累積從魚肉中攝取的油比例就會相對較高，有助身體血管和組織變得柔軟有彈性，保護作用也更高。即使是素食者，也可以從海藻類中攝取到和魚油相同的 Omega-3，因為深海魚就是吃這些藻類而使得牠們的脂肪變成對人體具有保護力的 Omega-3。另外，前幾年林口長庚也有研究發現，一週吃三次以上豆類的小朋友，罹患過敏氣喘的比率也比沒有吃豆類的小朋友低了三成二。還有要多吃蔬菜、運動，這些都有助小朋友提升免疫，對抗過敏。

文章資料來源：

<http://www.parenting.com.tw/article/articleLogin.action?id=5033727&login=true&page=1>

