



引致肥胖及其壞處如心血管病的其中一個原因是體內脂肪過高。但原來脂肪酸也分為飽和(Saturated) 及不飽和 (Unsaturated)。而當中的不飽和脂肪酸是對人體有一定的幫助。近年廣泛宣傳的魚油脂肪酸奧米加 3 對身體其實有哪些幫助?

北極愛斯基摩人的食物大多來自海中動物及魚類，而攝取的熱量有一半是來自脂肪。但他們因心血管疾病的死亡率只佔總死亡率的 3.5% (先進國家大多超過 10%)。研究發現這是由於他們的食物當中含有大量魚油不飽和脂肪酸奧米加 3。他們每年吸收的奧米加 3 是美國人的二十倍!

奧米加 3 的正式學名為奧米加 3 多元不飽和脂肪酸(n-3 PUFA, Polyunsaturated Fatty Acid)。而當中主要成份有 EPA (Eicosa Pentaenoic Acid) 及 DHA (Docosahexaenoic Acid)。市面上 EPA 及 DHA 主要是由深海魚類包括三文魚及沙甸魚的魚油提煉出來，人體是不能自行生產的。

研究證實奧米加 3 能幫助減低體內的三酸甘油酯(Triglyceride)。這表示可減低心血管病的機會，從而降低心臟病的死亡率。

此外奧米加 3 也對類風濕性關節炎有幫助。此症的病人關節滑膜及血液中的發炎因子濃度較高。這造成關節發炎、疼痛、腫脹及僵硬。研究顯示，EPA 及 DHA 能抑制體內發炎因子的形成，也就能舒緩病情。這也能減少服用非類固醇消炎藥的份量。

現時並沒有統一建議服用奧米加 3 的份量。大部份臨床建議為每天一至三克，而當中含零點六至一點八克為 EPA 及零點四至一點二克的 DHA。

服用魚油一般沒有嚴重的副作用，但也有一些病人是不適合服用的。因奧米加 3 可能會減低血凝的能力，所以有凝血病、已服用阿士匹林或抗血小板藥的病人要多加注意。