

吃魚油防中風、心血管疾病？晚餐後吃最好？

你有服用鱼油等保健食品的习惯吗？根据食品所 ITIS 团队调查及推估 2018 年台湾保健食品市场规模为 1,367 亿元；且在众多保健品中，根据 2018 年食品产业年鑑统计，光鱼油一项就占了 13 亿元，十分惊人！

至于为什么鱼油特别受到国人喜爱，很大的原因就在于民众认为适度服用鱼油，有助预防脑中風、心血管疾病的发生。但鱼油真有这麼神奇的作用吗？民众又该怎麼吃才能有效吸收，发挥其最大好处？就让专业营养师来为我们解答！

现代人易有 Omega-3 摄取不足问题！每周至少吃 2 次鱼、适度服用鱼油保健品助补充

梁家玮营养师表示，鱼油之所以会成为现代人重要的保健食品之一，除了近年来的研究资料证实，适度摄取鱼油有一定的抗氧化、抗忧郁、抗过敏、稳定情绪，甚至预防失智症的营养好处，最重要的关键在于取自鱼类体内油脂的鱼油，含有丰富的 EPA、DHA 等 Omega-3 不饱和脂肪酸。

事实上，根据美国心脏协会建议，想要维持血管健康，在人体最佳的油脂摄取比例中，多元不饱和脂肪酸中的 Omega-3 (下列简称为 ω-3) 和 Omega-6 (下列简称为 ω-6) 的理想比例则为 1:1。

可偏偏现代人的饮食习惯来看，在油脂摄取来源上，多以肉类、大豆沙

拉油、葵花油等含丰富 ω-6 脂肪酸的食物为主；在坚果种子类食物、亚麻仁籽油、鱼类等富含 ω-3 脂肪酸的食材摄取比例上不多。故长期下来多有 ω-3、ω-6 多元不饱和脂肪酸补充失衡的问题。

所以，对于这些有饮食偏颇、摄取失衡的民众，营养师多会建议在日常生活上，可养成每周至少吃 2 次鱼的习惯，就是有助增加 ω-3 摄取比例的好方法。至于真的不爱吃鱼，或是平常三餐取得不易的朋友，适度透过服用鱼油保健品来补充，确实也是另一保健选择。

吃鱼油防脑中風、心血管疾病？人人都能吃吗？营养师 5 点 Q&A 全攻略详解

不过，虽然适度补充鱼油，对于人体健康确实有一定益处，但究竟该怎麼吃、怎麼补充才正确呢？真的每个人都适合服用吗？对此，梁家玮营养师特别针对下列 5 个民众常见的疑惑加以解说，并进一步分享，若想透过适度服用保健食品来补充鱼油，在挑选上又有哪些事项该特别注意：

Q1 / 服用鱼油保健品能帮助预防脑中風、心血管疾病？

到底服用鱼油，能不能帮助预防心脑血管疾病的发生呢？梁家玮营养师表示，鱼油富含 EPA、DHA 等对人体健康有益的成分，且两者间对人体的健康作用也不太一样。就以 EPA 来说，其有平衡人体血液中好的油脂含量的作用，故适度

摄取对人体有促进心血管血液循环的益处。

而 DHA 则是构成人体大脑、视神经、神经元重要的成分之一，故民众适量补充确实对于脑部健康、认知功能的维持有一定好处；尤其，适合正值怀孕、哺乳期间的妈咪服用，对于 Baby 的脑部发育、视觉/视力发展也会有帮助。

Q2 / 鱼油保健品百种，怎麼挑才能有效吸收利用、不过量？

至于鱼油保健品的购买建议上，梁家玮营养师表示，可以从 2 方面来挑选。第一是 ω-3 的含量，若是作为一般保养建议每天摄取 1,000 毫克的 ω-3 即足够，且根据美国食品药品监督管理局 (FDA) 建议，每日最多也不宜超过 3 公克的剂量；第二，则是鱼油产品中 DHA 及 EPA 的总量比，一般建议挑选总量比 > 50% 以上者较佳。

Q3 / 担心补充鱼油也把重金属、塑化剂吃下肚？

梁家玮营养师表示，前段时间也传出有鱼油保健品因管線污染，而遭致产品塑化剂超标下架的新闻。因此，建议民众购买时，除了认明大厂牌即有专业第三方检验机关的产品检验报告；养成不要固定吃特定厂商保健品的习惯，适度替换不同厂牌也是不错的选择。

Q4 / 想要有效发挥鱼油作用，饭前还是饭后吃好？

由于鱼油属于脂溶性



营养素的一员，因此建议在饭后 30 分钟左右食用，吸收度会更好；且也有助于强化用餐过程中所摄取的维生素 A、D、E、K 及叶黄素等脂溶性营养素的摄取。梁家玮营养师也进一步分享到，如果民众更想发挥鱼油的抗氧化、舒压、调解情绪的益处，将鱼油放在晚餐后服用会更好。

Q5 / 鱼油好夯，人人都能吃吗？哪些族群不适合？

另外，梁家玮营养师也提到，虽然近年来鱼油在保健食品市场上相当热门，但因为鱼油有稀释、影响血液凝结的作用。所以临床上要提醒，鱼油保健品并非人人都适合服用。特别是有些情况的朋友，要特别当心，建议在服用前最好先咨询专业医师、药师、营养师意见，加以评估较佳。

(一) 有凝血功能不全问题者：

为预防受伤后伤口不

易愈合、复原，故建议在凝血功能不全问题者，例如，血友病病友要忌服鱼油。

(二) 服用抗凝血剂者：

因鱼油会和抗血液凝结效果的药物产生交互作用。故患有心律不整、心脏病、肺栓塞、血栓等中风等疾病，需要服用阿斯匹林等抗凝血药物的病友，也不建议使用鱼油，以免影响药效、导致病情恶化。

(三) 慢性肝病：

因鱼油保健品毕竟仍属于脂肪的一种，故有脂肪肝、脂肪代谢异常问题的朋友，建议服用鱼油保健品前最好也先咨询专业医师、营养师、药师的建议。

(四) 部分孕妇：

梁家玮营养师表示，虽然目前国际间尚无研究指出，孕妇产前不宜服用鱼油保健，但如果妈咪们还是有心理压力，不妨可于产前 2-3 周先停用。不过，其也强调若是孕妈

咪怀孕期间有不正常出血、需要安胎的情形，则建议最好先避免服用鱼油补充剂，并咨询医师意见为佳。

(五) 有手术计画者：

近期有拔牙、手术、预计剖腹产等需求者，因避免影响凝血功能、增加出血机率，故建议至少在术前 1-2 周前停用鱼油为佳，并于术后视伤口复原状况，经医师许可后再服用。

【营养师小叮咛】：

最后，梁家玮营养师也再次重申，除了提醒民众服用鱼油保健品前，最好先评估个人体质、身体状况，若有慢性病及特殊疾病史，则切记先询问主治医师或药师、营养师意见，确认是否适合食用再进行补充较有保障。另外，其实除了鱼油外，日常饮食中也有其他食物含有丰富的 ω-3 不饱和脂肪酸，譬如：酪梨、亚麻仁籽、坚果、藻类等也都是很好的获取、补充来源之一。



智慧妻子與愚昧妻子的區別

神设立的婚姻都有原则，当夫妻二人跟著这个原则，生活必然蒙福。“耶和華神说，那人独居不好，我要为他造一个帮助者作他的配偶。”-创世记 2:18

圣经清楚的说明，神造女人前，说的是那人独居不好，而要造一个配偶帮助他，所以，女人被创造的目的，便是来帮助男人，而男人要爱他的配偶，这没有公平与不公平的问题。能回到神创造的原意来看两性角色，并顺服遵行的便是智慧的妇女，定能建立家庭。

相反，不断为公平，权利而掙扎的，只会赔上自己的家庭。女人，你的名字叫做“帮助”...旧约圣经虽是写

于数千年前，但却是神所默示的永恒真理，超越了人的历史局限，本节经文就清楚指出，妇女对一个家庭的重要性和影响力。

甚麼是智慧？甚麼是愚妄？

不是一般所说的聪明与蠢钝，而分辨的尺度，该以是否认识及顺服耶和華。

愚昧妻子：盯著男人的缺点，老是抱怨生气；智慧妻子：体谅丈夫的难处，为丈夫的软弱恒切祷告。

愚昧妻子：渴望改造男人适应自己；智慧妻子：甘愿让神变化，使自己对丈夫、家庭有益处。

愚昧妻子：舍弃家庭追求外面的成功；智慧妻子：以家庭服事为自己的本分。

愚昧妻子：抓住男人过错不放，以为自己看透了男人的本质；智慧妻子：会饶恕丈夫，因为她知道神是如何饶恕了自己。

愚昧妻子：以貌美如花自傲；智慧妻子：以安静温柔为福。

愚昧妻子：过于强调自我；智慧妻子：愿意舍己为人。

愚昧妻子：带给男人压抑和压力；智慧妻子：带给男人接纳和敬重。

愚昧妻子：让男人在世界中迷失；智慧妻子：让男人在基督里扎根。

当你在神在人面前说：“我愿意！”时，不只是爱情，将来在婚姻里所遇见的一切，都包含在婚约里了。

婚姻家庭



人生感言

不要等你老了，才知道这些是幸福。
 你穷，有人跟着你，这就是幸福。
 你病，有人照顾你，这就是幸福。
 你冷，有人抱着你，这就是幸福。
 你哭，有人安慰你，这就是幸福。
 你老，有人伴着你，这就是幸福。
 你错，有人包容你，这就是幸福。
 你累，有人心疼你，这就是幸福。
 幸福不是你能左右多少人，而是多少人在你的左右。
 幸福不是你开多豪华的车，而是你开着车平安到家。
 幸福不是你存了多少钱，而是天天身心自由，不停地做自己喜欢的事。
 幸福不是你的爱人多漂亮，而是你爱人的笑容多灿烂。
 幸福不是吃得好穿得好，而是没病没灾。
 幸福，不是在你成功时喝彩多热烈，而是失意时有个声音对你说“朋友，加油！”
 幸福，不是你听过多少甜言蜜语，而是你伤心落泪时有人对你说“没事，有我在...”
 “因为主曾说：我总不撇下你，也不丢弃你。”
 ~希伯来书 13 章 5 下藉~