



长寿保健

鱼油因富含 EPA、DHA 等 omega-3 不饱和脂肪酸, 是现在非常热门的保健食品之一, 也是许多人平时重要的保健食品良伴! 国外对于鱼油的研究十分广泛, 不仅是在调节血脂、血胆固醇方面, 也有许多研究探讨鱼油能抗忧郁。尤其, 有一些研究也指出, 鱼油也有助于调控血糖。每一个人都需要摄取鱼油吗? 又该如何选择鱼油呢?

林世航营养师表示, 鱼油, 在健康食品认证项目中, 鱼油具有第二规格调节血脂的标准审查方式, 意谓只要鱼油中的指标成分含量高于标准, 再通过安定性试验, 即可较个案审查来得快速拿到健康食品认证。以下重点整理一些研究指出, 鱼油也有助于调控血糖。

鱼油可能调节胰岛素敏感性的机制

鱼油所含的 omega-3, 如: ALA、DHA 与

EPA, 是具有生物活性的油脂, 以下节录刊登在《营养物质》(nutrient) 的研究, 发现鱼油能调节胰岛素的机制。(注一)(连结)

鱼油降低发炎反应

由于发炎是胰岛素敏感性下降的主因之一, 而 omega-3 代谢物会形成抗炎的细胞激素, 可以调节体内促发炎物质的平衡, 因此能减少细胞发炎问题, 降低后续胰岛素敏感度问题。

鱼油影响细胞内机制

此外, 研究指出, 发炎和脂肪激素会使细胞内质网和粒线体功能失调, 让葡萄糖的通道无法转移到细胞膜上, 使葡萄糖无法进入细胞内, 这就是胰岛素敏感性下降, 血糖耐受不良的原因之一。

研究发现 omega-3 脂肪酸可以调节内质网的特定机制, 进而提升粒线体的脂肪氧化作用, 此举能减少氧化压力, 而让细

鱼油不只降血脂、抗忧郁!

胞可以好好运行胰岛素带来的讯号, 让血糖进入细胞利用, 而提升胰岛素敏感性。

鱼油可以调节细胞膜流动性

由于 omega-3 脂肪酸的结构, 让细胞膜流动性提高, 这也会提高细胞与细胞间的讯息沟通与传递, 提高胰岛素的敏感度。

鱼油是否能改善胰岛素敏感性、改善糖尿病?

林世航营养师表示, 虽然有以上这些机制支持鱼油调节血糖的益处, 但临床上的数据和结果更值得我们参考。2017 年的一篇系统性回顾与巨量分析文献, 蒐集了上百篇的相关研究后进行统整与分析(注二)(连结), 整体结果如下:

1. 对于健康人: 补充鱼油并未提升胰岛素敏感性

2. 对于亚健康族群: 若具有代谢症候群问题, 补充鱼油可以提高胰岛素敏感性

3. 对于糖尿病患者: 补充鱼油无法提高胰岛素敏感性

依照以上结果, 若是亚健康族群可以补充鱼油作为调节血糖的保健食品, 但如果已经发展成糖尿病时, 鱼油的作用可



能已经不足以影响生理机制, 建议还是就诊才是对的!

谁适合补充鱼油? 谁不适合补充鱼油?

鱼油的好处十分广泛, 从增进脑部健康、降低心血管疾病、调节情绪到调节血糖等, 因此适合适度补充, 但有特殊状况用药者就要小心, 以下是补充鱼油要小心的族群:

1. 免疫或凝血不全者不适合补充鱼油

鱼油含有丰富的 omega-3 脂肪酸, 在代谢中会倾向合成抑制发炎、凝血的激素, 也可能压抑免疫系统。对于免疫低落、凝血不全, 或者是甫要进行手术的患者, 可能就会提高感染或出血的风险。

2. 服用特定药物者, 鱼油可能会有药物交互作用

由于高量的鱼油具有抗凝血效果, 因此在服用抗凝血剂的族群, 可能会增加出血机会, 另外也有研究认为鱼油会具有降低血压的功能, 所以若有同时服用高血压用药时, 就要小心会不会有低血压的风险。

由于药物与疾病问题十分复杂, 想要补充鱼油时, 建议可以拿著自己的

药物咨询一下医师或药师, 询问是否会有交互作用, 该如何避免。

如何挑选鱼油制品?

许多人都会好奇, 应该如何选择鱼油呢?

1. 若要调节血脂, 选择健康食品认证目前健康食品认证品项中, 鱼油相关商品皆是调节血脂认证, 因此有需求的民众, 可以优先选择健康食品认证, 可以参照卫福部健康食品查询网站

2. 鱼油的剂量该如何决定?

由于目前并未有调节血糖其他认证项目之鱼油商品, 也有许多功效是健字号认证项目未有的, 这时候就需要做点功课, 选择符合研究剂量的鱼油商品, 以下为部分临床研究数据供参考:

● 调节血胆固醇、血脂: 每日 DHA+EPA 高于 1 克, 低于 2 克(健字号认证规格)。

● 调节血糖: 临床实验大多为每日 2-4 克, 但仅针对有代谢问题者。

● 抗忧郁的鱼油剂量: 每日 1 克, EPA 为 DHA 2 倍。

● 提升认知与记忆力: 每日约 2 克。

林世航营养师表示,

由于卫福部建议每日摄入量低于 2 克, 疾病配方需低于 5 克, 因此若要遵循临床实验结果的剂量需要十分小心, 建议咨询过医师或临床营养师后为之。

3. 鱼油该选 TG、EE 还是 rTG 型

坊间常探讨到底要买 TG 型(三酸甘油酯型)、EE 型(酯化型)或 rTG(再酯化型), 其实重点不在于吸收率, 而是浓度和整体含量。TG 型和 rTG 型的结构一模一样, rTG 是由高浓度的 EE 型再酯化而成, 因此以 re-esterized 作为区别, 而(r)TG 型或 EE 型的吸收率研究结果不一, 且吸收率的差异并不大。

另外, 鱼油是从鱼萃取的油, 不只含有 DHA、EPA 等 omega-3 脂肪酸, 也含有其他油脂, TG 型(三酸甘油酯型)中, omega-3 的含量大约只有 30%, 而 EE 型则因为大幅提高至 60-80% 以上, 不过这都只是原料含量, 我们应该更重视是吃进去的胶囊含有多少量。

因此, 建议选择有清楚标示 Omega3 浓度或 DHA、EPA 含量, 且含量和建议摄入量都符合前述效果剂量的鱼油保健食品。



你不想要压力, 可是你需要!

现代人压力很大, 随之而来的各式各样纾压产品与方式, 也成为流行的趋势。大家都想要没有压力, 逃避压力, 但你知道吗? 其实, 压力是让我们快速成长很大的因素!

在进入正题以前, 先问你一句: 知道坐在宝座上的神, 是甚麽样子的麼?

在启示录四章二至三节, 描述坐在宝座上的神显出来的样子好像碧玉: “我立刻就坐在灵里; 看哪, 有一个宝座安置在天上, 又有一位坐在宝座上。那位坐著的, 显出来的样子好像碧玉和红宝石, 又有虹围著宝座, 显出来的样子好像绿宝石。”

令人惊喜的是, 不但神是碧玉, 是宝石, 连新天新地中的新耶路撒冷城墙, 看起来也是碧玉, 是宝石。这是一个表征, 一个豫表, 城墙指的就是我们这些选民, 我们与神一同构成了新耶路撒冷, 神在我们当中, 我们成了祂的彰显。

神本身的品质一开始就是绝佳且贵重的, 但我们人不是, 却也在新耶路撒冷那里成为了碧玉和宝石, 和神一式一样。所以这道墙是借著变化建造起来的, 城

墙的材料全是变化过的人, 宛如宝石。

那麽重点来了, 宝石是怎麽变化来的? 对, 一切的宝石本来都是别的物质, 但高压和高温使它们变成了宝石。金刚石是碳经过高温和高压而形成的; 在极大的压力和高温下, 廉价易碎的碳变成了昂贵的金刚石。所以你想当宝石吗? 那你就需要烧, 不然你只是一块黑炭!

弟兄姊妹, 不要以为得救就夠了, 爱主就夠了, 你还是需要环境的压力来变化你。比如, 年轻的弟兄可能盼望, 娶到一位非常好的姊妹, 姊妹也盼望, 嫁给一位优秀的弟兄。然而结婚的人能作见证, 婚姻一面是享受, 一面也造成痛苦。每个丈夫都是妻子痛苦的来源, 而每个妻子也是丈夫痛苦的来源。你虽然可以给你的配偶一些享受, 但你也给对方一些痛苦。

我们尽全力要使我们的配偶快乐, 然而, 我们也无可避免的使对方受苦。虽然婚姻造成痛苦, 但我们不能没有婚姻。我们的婚姻不在自己手里, 乃是主宰一切的主, 照著祂的经纶所安排的。除

了婚姻所造成的痛苦之外, 我们还有许多别的痛苦。

在新耶路撒冷精金的道上, 沿途有许多痛楚和刺人的荆棘。家庭生活如此, 教会生活也如此。在你的厨房有许多用具, 其中有带著烤箱的炉子。没有炉子和烤箱, 很难烹调得恰到好处。没有厨房, 饭厅是空的。教会可说是一个厨房, 这厨房有一个大炉子, 里面有许多隔间。在那个炉子里, 我们每一个人都有一个地方。

我们在其中为著变化的缘故真是被焚烧, 带头的弟兄时常彼此烧来烧去。丈夫烧妻子, 妻子烧丈夫。实际上这乃是神的焚烧, 为叫我们变化。我们是受造的瓦器。虽然这些器皿有用, 但原料不过是泥土, 配不上神圣的心意。

在新耶路撒冷没有人造的砖头, 只有变化过的石头。我们在变化成宝石之前, 需要大量的压力、焚烧和生命的湧流。我们经历越多的压力、焚烧和湧流, 就变得越贵重!

越早看见这一点, 你越能正确面对环境中一切的压力, 将之转化为你的动力和养分! 来源: 水深之处



人这一生会遇见不同的人
有的人成了朋友
有的人成了过客
有的人陪你一生
有的人只陪你一程
不管是并肩前行, 还是陌路殊途
遇见了就是缘分
相处过就是福分
我们没有未卜先知的能力
算不出...
最美的相遇在什么时候
最痛的离别会在哪一天
我们能做的就是珍惜眼前
路过的永远是风景
留下的才是人生

“求祢指教我们怎样数算自己的日子, 好叫我们得着智慧的心。”

~诗篇90篇12节~

你不想要压力, 可是你需要!

神使用压力让我们成长...

