

營養師教你 正確補充魚油



註冊營養師林美靜指出，補充適量的奧米加3脂肪酸有助維持心血管健康。

魚油含豐富奧米加3脂肪酸，不少人為健康，會服用由魚油提煉的補充劑，然而營養補充過量也會造成健康問題。記者專訪註冊營養師林美靜，講解奧米加3脂肪酸的好處和建議攝取量，並推介兩款健康食譜，教讀者從天然食物攝取該種營養素。

記者：Karen



油脂較多的魚類如三文魚，奧米加3脂肪酸含量較高。



魚油丸屬脂溶性，建議在飯後服用效果最好。

奧米加3是多元不飽和脂肪酸，為人體維持正常生理機能的必需脂肪酸，人體自身無法合成，需從飲食或魚油等保健食品中攝取。註冊營養師林美靜表示：「魚油是由魚身提取出來的油。魚含有兩種重要的奧米加3脂肪酸，分別是二十碳五烯酸 (EPA) 和二十二碳六烯酸 (DHA)。DHA和EPA存在於魚類和其他海鮮中，另有一種 α -亞麻酸 (ALA) 主要存在於植物油中。」

吃魚油的好處

補充奧米加3脂肪酸有助維持人體健康，林美靜指出：「攝取足夠的奧米加3脂肪酸可維持心臟、血管、肺、免疫系統和內分泌系統（產生激素）正常運作，有助保持大腦健康及幫助建造中樞神經和心血管系統。補充奧米加3脂肪酸可以降低血壓和心率，改善血管功能。服用較高劑量，可以降低甘油三酯（血液中的一種脂肪），並減輕炎症，減低動脈粥樣硬化（血管硬化）。」有研究顯示，飲食中富含EPA和DHA的男性相比起EPA和DHA攝入量低的男性，患晚期前列腺癌的可能性較低。

避免攝取過量

林美靜指出，奧米加3脂肪酸攝取充足有益健康，若攝取不足則會出現以下徵狀：「缺乏奧米加3脂肪酸會導致皮膚粗糙、鱗狀皮膚，以及紅色、腫脹、發癢的皮疹。根據美

國衛生研究院 (NIH) 膳食補充劑辦公室 (ODS) 指出，特別需要補充奧米加3脂肪酸的人士包括有心血管疾病的人及關注癌症、失智症、類風濕關節炎風險的人士。服用過多也可能會導致胃腸不適，而且當服用抗血小板藥物或抗凝劑的人同時服用高劑量的奧米加3脂肪酸時，可能會增加出血的風險。根據美國食品及藥物管理局 (FDA) 和美國婦產科學院建議，孕婦每周海產食用量應少於340克 (約200毫克DHA)，以限制胎兒受海產中重金屬汞的影響。FDA亦建議孕婦或哺乳期婦女和幼兒避免食用某些魚類，例如稱為 King Mackerel 的鯖魚品種，以避免攝入大量汞。」

吃魚能補充

吸收奧米加3脂肪酸有不少好處，但並非人人需要額外補充，日常透過天然食物攝取已足夠，如吃魚便能補充一日所需的分量，林美靜表示：「根據美國心臟協會 (AHA) 的建議，成年人每周應至少吃含高奧米加3脂肪酸的魚類 (每次約85克) 2次。根據FDA的建議，每天從食物和膳食補充劑中攝取的EPA和DHA奧米加3脂肪酸不應超過3克，除非有特別醫療情況。魚的奧米加3脂肪酸含量各不相同，通常從黃花魚、三文魚、鱈魚、吞拿魚、鯖魚和紅衫魚等來源中發現更高的含量，其中大西洋鱈魚更是低汞的好選擇。建議市民食用不同種類含有較高DHA及較低汞的海產。汞含量較高的魚類有劍魚、長鰮吞拿魚、大眼吞拿魚、藍鰮吞拿魚、黃鰮吞拿魚等，應該避免食用。」攝入大量的汞可損害神經系統，特別是發育中的腦組織。汞含量多寡視乎其生活水域而定，一般來說體形較小 (一斤以下) 的魚、養殖魚、淡水魚的汞含量較低。食物安全中心指出，總汞和甲基汞每周可容忍摄入量，按每公斤體重計算，分別是5微克和1.6微克。

植物性奧米加3脂肪酸

除了魚類外，素食者亦可選核桃、亞麻籽、奇亞籽或海藻油等作為天然的奧米加3脂肪酸來源，林美靜介紹：「奧米加3脂肪酸不僅限於魚類和海鮮，它們也存在於植物油、堅果和大豆之中，例如亞麻籽油、核桃油或大豆油。飲食時可在乳酪和沙律中加入磨碎

的亞麻籽。烘烤時，用磨碎的亞麻籽代替部分牛油，如使用3湯匙磨碎的亞麻籽與1湯匙水混合來代替1湯匙牛油，也可吃枝豆或核桃作為補充奧米加3脂肪酸的零食。奇亞籽也有豐富的奧米加3脂肪酸，它的纖維和蛋白質含量也很高，可以將奇亞籽用作麥片、沙律或冰沙的原料，或者將它們與牛奶或乳酪混合製成布丁，將奇亞籽與水混合也可以作為蛋液的替代品。」

選購魚油丸注意事項

選擇奧米加3脂肪酸濃度越高的魚油愈具有保健效果，低濃度的魚油因為含有較多雜質，補充營養成分不足，兼會對身體造成負擔，林美靜解釋：「有些魚油膠囊的飽和脂肪與奧米加3脂肪酸含量一樣多，不純正的產品或會對身體帶來負面影響，如製造商缺乏有效的淨化和濃縮程序，不單會導致魚油膠囊中飽和脂肪酸保持在高水平，更可能含有毒物和重金屬等，吃了會損害健康。」消費者除了要看魚油產品EPA和DHA成分含量及安全性報告，還可選擇用小型魚提煉的魚油丸，林美靜表示：「深海魚的DHA及EPA較豐富，有越來越多人推介吃深海魚油丸。大魚多含有重金屬，所以用深海遠洋小型魚提煉的魚油丸較好。」要補充足夠的奧米加3脂肪酸，可透過進食小型魚類攝取，如要服用魚油丸，建議諮詢醫生或營養師，以確保分量合適。



身體無法分解整個亞麻籽，所以將其磨碎有助於吸收。



吞拿魚等體形較大的魚類，汞含量較高，應該避免進食過多。

營養師推介 Omega-3 健康食譜

1. 尚香慢烤三文魚

食材：去皮三文魚片2磅，茴香球莖、橙、檸檬各1個，粗鹽、海鹽及粗磨黑胡椒少許，墨西哥辣椒1隻、蒜蓉4枝、橄欖油2至3湯匙。
做法：橙、墨西哥辣椒切成薄片，檸檬去籽切成薄片。烤箱預熱至攝氏275度，茴香、橙片、檸檬片、4根蒜蓉倒入烤盤，灑上鹽和胡椒，再用粗鹽給三文魚調味，澆上油，烤10至12分鐘至三文魚熟透。烤好的三文魚切成大塊與茴香混合物一同上碟，再用海鹽和胡椒調味。



2. 檸檬蒜香草醬煎海鱸魚

食材：鱸魚1.5磅，切碎百里香、切碎歐芹與切碎牛至各1湯匙，牛油與特級初榨橄欖油各半湯匙，麵粉35克、鹽1茶匙、黑胡椒粉半茶匙、大蒜2瓣、白葡萄酒1/4杯、雞湯半杯。
做法：大蒜切碎，在盤中將麵粉、鹽和黑胡椒混合，塗滿魚的表面。牛油落熱鍋，再加入橄欖油，將魚平放鍋中，每面煎3至4分鐘至金黃色。魚煎好後放盤子上，將白葡萄酒加入煎鍋中加熱，放蒜末、牛至、百里香和歐芹炒約30秒，加入雞湯慢火煮至濃稠，澆在魚上即可。



李時珍與本草綱目

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



李時珍畫像



明代醫藥巨著。書中共記載了藥物1892種，其中植物藥1195種，動物藥340種，礦物藥357種，為中國藥學史上作出了巨大貢獻，是中醫藥史上的一個里程碑。明代文學家王世貞稱讚李時珍是「真北門以南第一人」。《本草綱目》在李時珍逝世三年後才在南京刊行，不久就風靡全國。之後很快傳入日本、歐洲，被譽為「東方醫學巨著」。據目前不完全統計，《本草綱目》在世界流傳有日文、德文、法文、英文、俄文等多種譯文本。英國偉大的生物學家達爾文稱《本草綱目》是「中國古代的百科全書」。李時珍被聯合國教科文組織命名為「世界文化名人」，使全世界都認識到中國的中醫藥，受到世界讚美，充分顯示了東方文化的魅力。



中醫看晚期非小細胞肺癌成因

作者簡介：徐凱，香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授，主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。畢良妍，於廣東省中醫院工作，中醫主治醫生，主要從事中醫院內科、腫瘤科疾病中醫藥治療。



原發性支氣管肺癌 (以下簡稱肺癌) 是指發生於各級支氣管上皮細胞及細支氣管、肺泡上皮細胞的惡性腫瘤。肺癌中75%至80%是非小細胞肺癌。肺癌早期診斷困難，80%至85%的患者確診時已屬中晚期 (III B 或IV期)，失去手術根治機會。近數十年來，肺癌在世界各地的發病率呈上升趨勢，在全部惡性腫瘤發病率和死亡率中居首。在內地，肺癌在常見惡性腫瘤發病率和死亡率中排第一；香港的肺癌在常見惡性腫瘤發病中排第二，兩地的發病率均連年上升。

吸煙或吸入二手煙，是肺癌發病的主要危險因素，肺癌中85%至90%可歸因於吸煙。氡氣輻射是肺癌的第二大病因，有研究顯示，不吸煙者患肺癌的主要病因是氡氣輻射。引起肺癌發病的主要因素還有：因職業關係暴露於化學品或建築物料 (如石棉、鎳、鈾及氬甲基醚等)、反覆肺部感染、肺結核疤痕、家族史、廚房油煙等。

肺癌發病，多因先有肺氣虛，再有致病邪傷肺氣，導致肺絡受損，肺氣化功能失常，氣機不暢，肺氣結聚變異而生癌。癌亦屬於內生病邪，是癌邪。癌邪在肺，日漸增多增大，阻塞肺絡，日久導致肺氣鬱滯，氣血瘀阻，化生濕濁、痰飲、瘀毒甚至毒邪等內生病邪，與癌邪結聚，日漸形成肺腫。肺腫阻滯氣機，肺氣宣發肅降功能失常，不能宣肅氣血津液，不能通調水道，導致精氣血津液代謝障礙，生成痰濕、濕濁和瘀毒等，破壞肺臟生理功能，加速肺腫生長。

常見肺癌原因有：六淫病邪或四時不正之

氣、廚房濁氣、煙毒穢氣及山瘴瘴氣等。肺腫也有因久病之後肺氣虛，肺絡受損，肺氣化功能失常所致。長期情志不調、飲食不潔、不良嗜好、久病或過勞等，均可耗傷人體正氣，導致臟腑功能失常，精氣血液代謝障礙，生成濕濁、痰濕和瘀毒等內生病邪，阻塞肺絡，也可導致肺腫。亦有因先天稟賦有異，再有後天失養，導致人體氣血不足，臟腑生化不良，若發生在肺，肺氣虛，肺氣化功能失常，也有發生肺腫的風險。

肺氣虛，除肺氣本身受損，還可因為脾氣不足，土不生金，導致肺氣虛，氣化失常；也可因腎氣不足，子盜母氣，導致肺氣虧損，肺氣虛，氣化失常。若平素肝火較盛，木火刑金，耗傷肺津、肺氣，導致肺氣虛，氣化失常；平素心火亢盛，火燄金傷，消耗肺津、肺氣，導致肺氣虛，氣化失常。肺氣化失常日久，肺氣可結聚變異而成癌。

總之，肺腫是因人體肺氣虛、肺絡受損，又有致病邪傷肺所致。因此，肺腫屬於本虛標實的病症，病程中虛實交雜，因虛致實。肺腫生成後，進一步傷肺氣，阻塞肺絡，化生濕濁、痰濕和瘀毒等內生病邪，甚至可化生癌毒，導致腫瘤進一步增大，病情加重。肺腫加重或失治，會導致其他臟腑經絡功能失常。癌毒病邪還可乘虛流竄，竊留於骨、臟腑、腦髓、缺乏等氣虛之處，生成轉移癌病灶。

晚期肺腫不能做手術者，或不能耐受、不願意接受電、化療或靶向治療的患者，可接受中醫藥治療，治療目標應以減輕症狀、改善生活品質、延長生存期為主。