

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《119》

發行：國泰綜合醫院

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：杜亭萱、盧映竹

第一一九期《中華民國一百一十一年八月十五日出刊》

淺談 Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸存在於海鮮（尤其是深海魚）及補充劑中，其中較廣為人知的有二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA），是市面上常見的保健食品成份之一，到底 omega-3 脂肪酸對人體的益處為何？食用上有特別需要注意的地方嗎？

✿ Omega-3 脂肪酸的益處：

過去研究已證明 omega-3 多元不飽和脂肪酸在預防心肌梗塞、降低血壓及使胰島素阻抗下降上具有益處^[1]，omega-3 脂肪酸又稱 n-3 脂肪酸，是一種多元不飽和脂肪酸，其在人體內具有抗發炎的作用，其中又以二十碳五烯酸（EPA），和二十二碳六烯酸（DHA）證據力最強^[2]，那我們應如何從食物中適當的攝取呢？

☀️ Omega-3 脂肪酸建議食用量：

過去關於 omega-3 脂肪酸對人體益處的研究報告建議，有效的 omega-3 多元不飽和脂肪酸的最低攝取量為每日 750 毫克^[2]，WHO 建議每日應攝取 250~500 毫克富含 EPA 及 DHA 的 omega-3 多元不飽和脂肪酸，美國心臟協會建議每日攝取 650 毫克~1000 毫克的深海魚油可達到保護心血管的作用，上限攝取量的部份，我國衛生福利部建議 omega-3 多元不飽和脂肪酸一天的總攝取量不宜超過 2000 毫克(2 公克)，美國食品藥物管理局(FDA)則建議每日攝取的深海魚油以不超過 3 公克為原則，且某些特定族群在食用 omega-3 多元不飽和脂肪酸時需特別小心，因 omega-3 多元不飽和脂肪酸具有抗凝血的作用，對於已服用抗凝血劑及抗血小板作用藥物者將導致加乘作用的發生，進而增加血流不止的危險性，對於預備要開刀的病患，也建議暫時停止魚油保健食品的補充。

過去有關食用魚類的研究結果顯示，每週至少食用一次魚類可減少健康男性發生猝死的風險^[1]，天然食物中富含 omega-3 脂肪酸的魚類很多(如:鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚、沙丁魚、白帶魚等)。但需注意，衛福部針對孕婦及 6 歲以下幼兒建議避免食用的大型魚類，有鯊魚、旗魚、鮪魚及油魚，因其較容易蓄積高濃度的甲基汞，6 歲以下幼兒建議鯊魚、旗魚、鮪魚及油魚每週攝取不超過 35 公克，孕婦則建

議每週攝取旗魚、鮪魚、油魚不超過 70 公克、鯊魚不超過 35 公克^[3]。

建議民眾若非以上特定的族群，則可增加攝取富含 omega-3 多元不飽和脂肪酸的食物以保護心血管的健康。

☀️ 富含 Omega-3 脂肪酸的天然食物：

食材單位：每份^[註]

食材	EPA (毫克)	DHA (毫克)	食材	EPA (毫克)	DHA (毫克)
鯖魚	186	1165	白帶魚	87	368
鮭魚	160	446	真鯛	78	379
鴨蛋	124	170	虱目魚	30.5	81
秋刀魚	116	892	鯛魚片	22	41

資料來源：「台灣食品成分表 2021-衛生福利部食品藥物管理署」

【註】：依「衛生福利部國民健康署食物代換表」中定義之「1份」，「每份」為魚類 35 公克、蛋 55 公克。

* EPA、DHA 主要來源皆為動物性食材，若為純素食者可補充富含 α-亞麻酸(EPA 及 DHA 的前驅物)的食物，如：豆腐、豆漿等黃豆製品、堅果、亞麻仁籽等。

☀️ 富含 Omega-3 脂肪酸的食譜範例：

一、炎炎夏日來份清爽的『檸香油醋鮭魚沙拉』

- **食材(2人份)**：鮭魚 150 克、洋蔥 50 克、蘆筍 50 克、花椰菜 70 克、鴻禧菇 30 克、小蕃茄 30 克、核桃 20 克。
- **醬料**：橄欖油 1 大匙、白醋 2 大匙、鹽 1/4 小匙、糖 1 小匙、檸檬汁 1 大匙。
- **作法**：
 1. 鮭魚抹上薄鹽、鴻禧菇抓少許鹽，放入預熱烤箱以 190 度烤 10-15 分鐘後取出放涼。(視鮭魚片大小厚度不同，微調溫度及時間，以確認鮭魚中心熟透)。

2. 將洋蔥切絲、泡冰水備用，花椰菜及蘆筍清洗後分別切成小塊及斜段狀再以滾水燙熟、放入冰水冷卻備用，小蕃茄對半切。
3. 把洋蔥、花椰菜和蘆筍的水份瀝乾，加入小蕃茄和醬料均勻混合，最後把鮭魚撥小塊，並與沙拉混合、撒上碎核桃，完成。

「檸檬香油醋鮭魚沙拉」1 人份含：EPA 約 320 毫克，DHA 約 890 毫克

二、不能出國也要來點異國風！『義式烤鯖魚』

- 食材(2 人份)：無鹽鯖魚片 150 克、黃甜椒 1 顆、小蕃茄 6 個、檸檬 1 個。
- 調味配料：黑胡椒粉少許、橄欖油、迷迭香(或義式香料)、蒜頭切碎、紅椒粉。
- 作法：
 1. 黃甜椒洗淨切片、檸檬切薄片、鯖魚洗淨擦乾抹上薄鹽備用，烤箱預熱 180 度。
 2. 烤盤上抹適量橄欖油、撒上蒜碎，鯖魚片放入烤盤、鋪上檸檬片，周圍放入小蕃茄、黃甜椒片，均勻撒上迷迭香(或義式香料)，淋少許橄欖油、再撒紅椒粉及黑胡椒粉。
 3. 放入烤箱以 180 度烤 20 分鐘即可。

「義式烤鯖魚」1 人份含：EPA 約 372 毫克，DHA 約 2330 毫克

參考文獻：

1. Shahidi F & Ambigaipalan P. (2018). Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Their Health Benefits. *Annu Rev Food Sci Technol*, 25:345-381.
2. Grosso G, Galvano F., et al. (2014). Omega-3 Fatty Acids and Depression: Scientific Evidence and Biological Mechanisms. *Oxid Med Cell Longev*, 2014:313-570.
3. 衛生福利部 (2016)。食品藥物管理署，孕婦、育齡婦女及 1-6 歲兒童魚類攝取指南。