

您吃的是魚油或魚肝油？

文／藥劑部 藥師 王雅靜

現代人重視健康，但在自行購買保健食品服用時，經常不求甚解。以魚油和魚肝油為例，兩者雖然只有一字之差，但效用大不相同。

魚油指的是深海魚油，富含人體不能合成但又必須的 Ω -3不飽和脂肪酸， Ω -3不飽和脂肪酸的主要成分為EPA（二十碳五烯酸Eicosapentaenoic acid）和DHA（二十二碳六烯酸Docosahexaenoic acid）；魚肝油主成分是脂溶性維生素A及維生素D。可千萬不能把它們搞混了！

誤服大量魚肝油有中毒之虞

如果誤將魚油當作魚肝油吃，魚油安全劑量範圍大，影響比較小。若是將魚肝油當魚油吃，影響就大了。因為維生素A與D屬於脂溶性維生素，脂溶性維生素能在肝臟中貯存，原本不需要每天補充，一旦在陰錯陽錯的情況下，長期大量服用魚肝油，將使脂溶性維生素在體內累積過量，無法代謝，可能因而中毒。

所以，服用時應該特別注意，如有疑慮，可將服用中的膠囊帶到醫院或藥局，請醫師或藥師等專業人員幫忙鑑定，並詢問正確的服用方法。並且，不同廠商生產的保健食品，所含劑量並非完全相同，食用前請詳細閱讀說明書。

深海魚油是血管的清道夫

何謂魚油？魚油是深海魚類脂肪萃取物，屬於油脂類，主要成分是EPA和DHA的多元不飽和脂肪酸，即一般統稱的 Ω -3不飽和脂肪酸（ Ω -3 fatty acids）。EPA可改善三酸甘油脂，防止血管及動脈硬化；DHA是構成腦細胞的重要成分，對視覺細胞也有益處。

深海魚油可作為血管中的清道夫，減少血管阻塞的機率。有研究指出，適當攝取魚油，能夠降低血中低密度脂蛋白膽固醇，和血液黏稠度，維持血液流動，減少不正常的血液凝集，降低心肌梗塞、血管栓塞的死亡率。在臨床上，對於高膽固醇或高三酸甘油脂的病人，除了建議儘量採低油、低膽固醇的飲食以外，也會鼓勵病人優先以深海魚類作為肉類的取得來源，幫助降低膽固醇。

老年人及心血管疾病患者較適合食用魚油，根據FDA（美國藥物食品管理局）的劑量標準，單服用魚油膠囊，建議一天不超過2.5公克。魚油含高度不飽和脂肪酸（EPA和DHA），容易氧化，造成自由基的產生，過多自由基除了會造成脂質代謝異常，還容易影響免疫系統，誘發動脈硬化，因此攝食魚油要非常小心，不可過量。

對海產過敏者不宜食用魚油

食用魚油應注意事項如下：對海產過敏者，不建議食用。正在服用阿斯匹靈、降血脂藥物及凝血功能不全者（血友病患者）也不適合食用魚油，因為阿斯匹靈等藥物與魚油都會加速血液循環，加乘效果之下，容易產生不良影響。懷孕期間食用魚油的安全性尚未確定，建議從天然食物中攝取較為恰當，例如沙丁魚、鯖魚、鮭魚、鮭魚等食物中都富含EPA及DHA，省錢安全，吸收率又好，如果一定要服用，建議先詢問醫師。素食者不能吃魚，又不想吃魚油，可改以「紫蘇」代替。

魚油保存方式：魚油食品在開蓋後容易氧化，以採用低溫方式保存為宜，可減緩氧化的速度。

魚肝油的主要來源是魚的肝臟，主要成分是維生素A與D。一般人若缺乏維生素A，會導致夜盲症及乾眼症。雖然魚肝油富含維生素A，但人們還是可以從一般的食物（蛋黃、牛乳、胡蘿蔔等）充分攝取。缺乏維生素D會造成軟骨症，雖然人體只要接受陽光照射就可以自行合成，然而老年人本身合成的能力較弱，此時就可考慮服用魚肝油以補充維生素D。

最後，必須提醒的是，保健食品只能作為輔助用，不能替代治療病症的藥品。若是覺得身體不適，必須就醫檢查，就醫時請告訴醫師自己目前所服用的藥物與保健食品，以避免藥物出現交互作用。⊕

衛生署核發的魚油健康食品許可證與功效

許可證字號	中文品名	保健功效相關成分	保健功效	核可日期	申請商號
衛署健食字第A00001號	威望身寶寧	EPA, DHA 蒜素 (Allicin)	可降低血中總膽固醇。 可降低血中低密度脂蛋白膽固醇。 可降低血中三酸甘油酯。 可減少發生腦心血管疾病的危險因子。	88.11.22	維達有限公司
衛署健食字第A00005號	歐妙精製魚油膠囊	EPA ethyl ester, DHA ethyl ester	可降低血中三酸甘油酯。 警語：1.併用抗凝血劑時須注意，可能會有出血時間延長現象，須嚴密監測並適時調整抗凝血劑。2.肝功能不良病人應定期監測肝功能指數。3.懷孕期間使用之安全性尚未確立，孕婦或可能懷孕的婦女不建議使用本品。	89.07.24	台灣阿斯特捷利康股份有限公司
衛署健食字第A00031號	益百康	EPA、DHA	可降低血中三酸甘油酯。 警語：對海產過敏者，請向醫生諮詢。	92.01.20	多得麗富股份有限公司