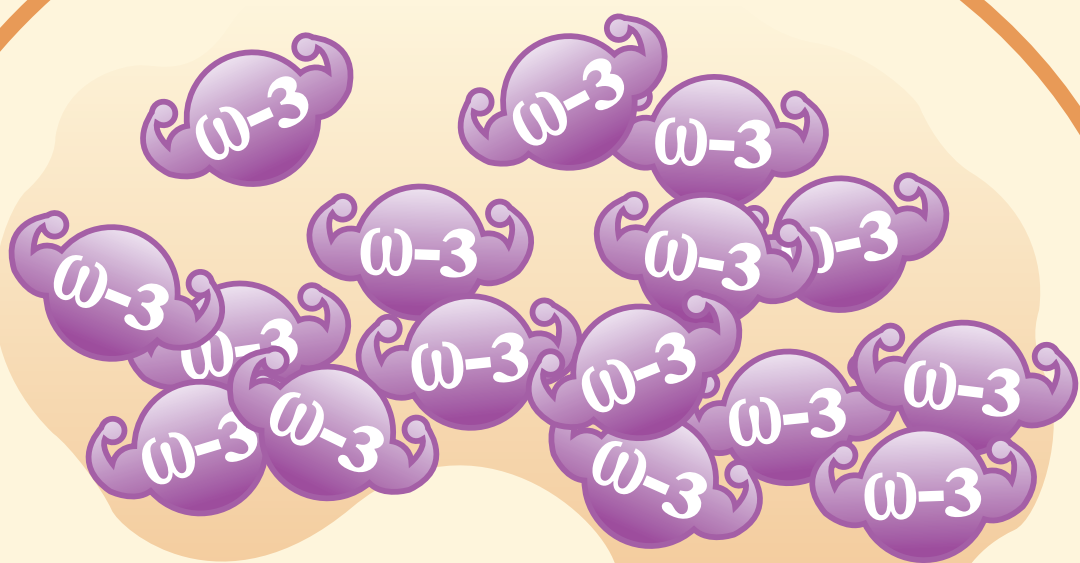


預防腦部老化 ω-3脂肪酸立功

文／健檢中心 營養師 吳素珍

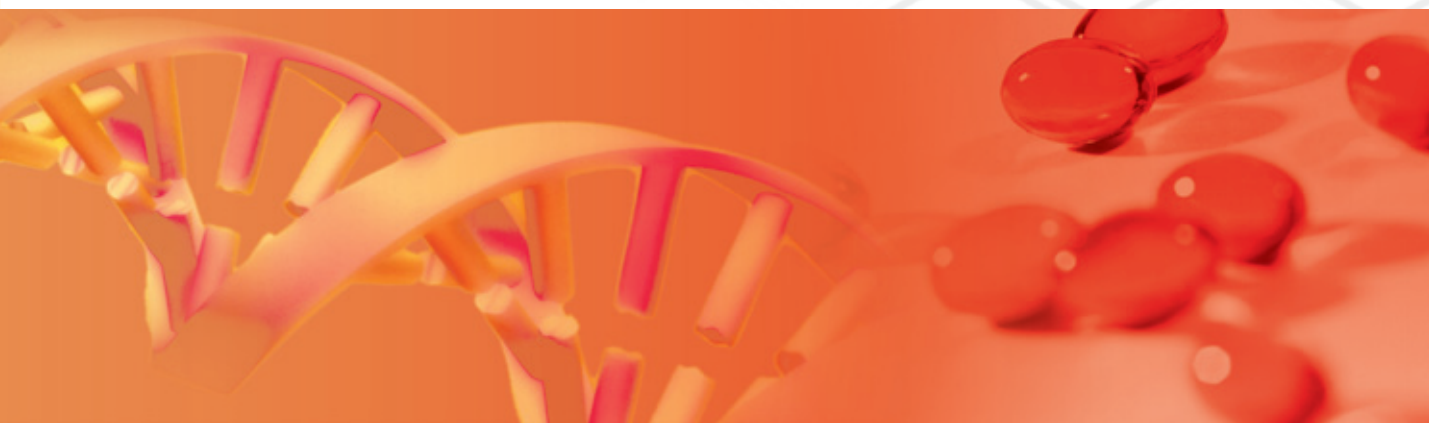


老化會伴隨著生理機能降低，身體各部位的器官則相對容易受到損傷。微小的神經損失、氧化傷害、發炎、髓鞘脫失、修復及代謝能力下降等，都是腦部漸漸老化的生理反應。

Cole GM去年在美國《臨床營養學雜誌》(Nutrition Review)發表的研究報告指出，攝取過量高脂肪、膽固醇與ω-6脂肪酸的飲食，會增加腦部老化的速度，因為這些飲食在代謝過程中會產生前列腺素與花生烯酸，容易引起發炎反應，進而導致阿茲海默症。ω-3脂肪酸中的DHA已證實可以對抗這些發炎性反應，對於預防腦部老化有顯著成效。

此一研究探討DHA的價值，發現它對腦部有多項保護功能：

- 1.可降低代謝過程中，花生烯酸及前列腺素所導致的發炎反應。
- 2.具有抗氧化功能，可活化抗氧化酵素，保護細胞膜避免受到傷害及
- 3.促進神經生長功能與增加認知功能。



- 4.增加葡萄糖轉運因子在腦部細胞的表現。
- 5.增加細胞膜的流動性與脂肪代謝功能。
- 6.調節胰島素功能。

（備註： ω -6脂肪酸的油脂來源包括：花籽油、葵花籽油、玉米油等。）

營養師的叮嚀：

ω -3為多元不飽和脂肪酸，常見於魚類、食用油及堅果類中，對心血管和腦部機能運作有極大幫助，同時可以促進正常生長與發育。人們在生命中的每個階段，都需要 ω -3脂肪酸來維持身體功能，因此必須從日常飲食中規律攝取。

ω -3的組成包括EPA（20碳5元不飽和脂肪酸）、DHA（22碳6元不飽和脂肪酸）及ALA（亞麻油酸）。人體雖然無法自行合成，但可以將攝取來的ALA轉化成EPA及DHA，但因轉換率只有5-10%，且效率緩慢，不敷所需，所以必須好好攝取富含 ω -3脂肪酸的食物，其來源有：

1.橄欖油、堅果類等：可供給人體亞麻油酸（ALA），再轉化成EPA及DHA。

2.魚類：如鮭魚、鯖魚、鰹魚、沙丁魚、鮭魚等，可直接提供EPA與DHA。

為確保在日常飲食中能攝取到足夠的 ω -3脂肪酸，心臟學會建議每人每週最少要攝取含 ω -3的魚類兩份（詳見下表），否則身體便會欠缺此一重要的營養素。至於沒有攝食魚類習慣或飲食不均衡的人，不妨食用深海魚油膠囊來補充，建議量為每日EPA及DHA含量為1-2公克。🌐

每100公克魚類含有EPA/DHA/脂肪的量（毫克）：

名稱	DHA	EPA	脂肪
鮭魚	2877	1288	20.12
秋刀魚	1398	844	13.19
鰹魚	1332	742	19.03
沙丁魚	1136	1381	10.62
鮭魚	820	492	6.31
鱒魚	72	37	0.22

資料來源：

Cole GM, et al.

Dietary fatty acids and the aging brain

Nutrition Review. 2010 ; 2:S102-111