



營養師簡介

余思行，養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師，英國註冊營養師，香港營養協會會長，著有《至fit至營新口味》。

小孩宜少吃深海魚
雖然，深海魚是奧米加三脂肪酸的主要來源，但同時亦含有不少水銀，特別愈大條愈老的魚，水銀含量就愈高，所以小孩及孕婦不宜日日食魚。
余思行說，小孩對於分解及排走水銀能力較低，而且心血管風險本身就低，所以不宜進食過多魚。而孕婦進食過多魚，嬰兒亦會受水銀的影響。所以美國食物及藥物管理局（FDA）建議小孩及孕婦，盡量少食鯊魚、箭魚（Swordfish）等深海魚；不過每星期吃兩次含少量水銀的深海魚，仍是有益又安全的。東



植物性食物中的ALA含量

	每湯匙含量
A 橄欖油	0.1
B 合桃	0.7
C 合桃油	1.4
D 黃豆油	0.9
E 芥花籽油	1.3
F 亞麻籽	2.2
G 亞麻籽油	8.5



撰文 ● 曾莉嘉、陳旭英 攝影 ● 張文智、周志聰 設計 ● 何慧敏



誰說心法

毒蛋後，魚的安全性又亮

紅燈，多寶魚、桂花魚、黃鱸、老虎斑統統有問題，唉，真的難為了「煮婦」。撇除外加的化學毒素，其實魚類含有極豐富營養，其中深海魚含有人體必需脂肪酸——奧米加三（Omega-3），適量攝取是可以預防疾病，比一般肉類更值得推薦。



說「敵人」，其實人腦、神經及血管到身體中所有的細胞，都需要特殊有益的脂肪去建構，被稱為「人體必需脂肪酸」。養和體格健康檢查部註冊營養師余思行指出，「人體必需脂肪酸」是人體不能自己製造的，必須從飲食中吸收，而魚含有的奧米加三脂肪酸，就是其中一種。多吸收不單能保心臟，更可降血脂，護關節，比起紅肉的飽和脂肪酸有益得多。

余思行指出，高糖、高油及高酒精的飲食，會使血液中的三酸甘油脂指數飆高，血液就會較濃稠，日積月累會形成粥樣斑塊，大大增加心臟病風險。

除了有預防作用，奧米加三亦有治療功效，所以醫生規定有心血管病的人士，每日必須服食一克的EPA及DHA。而三酸甘油脂過高的人士，就更需要奧米加三脂肪酸去幫助減低血液的濃度，余思行建議他們應該日服二次約三安士，即九十克如手掌心大小的魚肉。

余思行指出，要想預防心血管病，可依循美國心臟協會建議，每星期應該進食兩次深海魚，每次約三安士，即九十克如手掌心（Flaxseed），每湯匙含8.5克。

每周兩次安全有益

到脂肪，大多數人視為「敵人」，其實人腦、神經及血管到身體中所有的細胞，都需要特殊有益的脂肪去建構，被稱為「人體必需脂肪酸」。

魚中最具價值，最值得推薦的營養，就正正是能減心臟病發風險的奧米加三脂肪酸，它能降低血液中三酸甘油脂含量，可稀釋血液的黏稠濃度，減低斑塊形成機會，心臟病風險自然減少。

素食者或不吃魚人士，又想得到奧米加三脂肪酸，可以從植物性食品中攝取，如α-亞麻油酸（Alpha-linolenic Acid, ALA），進食後身體會轉化為DHA及EPA，這都是奧米加三脂肪酸的其中兩種脂肪。植物油的ALA含量最高，特別是亞麻籽油（Flaxseed），每湯匙含8.5克。

血管堵塞和心臟病發機會。

減心臟病風險