

# 年年有「魚」，安「心」過好年

發布時間：2015/2/11

農曆新年是台灣的三大節日之一，大家總是會準備豐盛的佳餚美食來慶祝。在歡樂氣氛下，很容易讓人忽略日常應有的保健。所以春節前後是心血管意外的高發期，與飽和脂肪、糖、鈉及酒精的大量攝取有確切關聯。而魚是傳統的應景美食，以清淡的肥魚來取代部分油膩的畜禽肉，將帶您平安進入新的一年。

## 春節前後要特別注意心血管問題

據估計，目前全世界 1/3 的非傳染性疾病之死亡數歸咎於心血管問題，這主要來自脂質代謝異常。脂質包括三酸甘油酯和膽固醇，它們雖然有許多重要的生理作用，可是血脂水平一旦過高，就容易在血管壁上沉積，長期將導致動脈變厚變硬而失去彈性，內徑變窄而妨礙血流，最後使血管破裂或造成血栓，引起腦中風、冠心病或心肌梗塞等。

不過高血脂本身難以察覺，必須藉助檢測來診斷。如表 1 所示，根據血漿總膽固醇（TC）、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇（LDL）、高密度脂蛋白膽固醇（HDL）的濃度，就可以找出高脂血症的各種類型：

- 高膽固醇血症：總膽固醇 $\geq 200$
- 高甘油酯血症：三酸甘油酯 $\geq 200$  且合併 TC/HDL $\geq 5$  或 HDL $< 40$
- 上述兩者兼有的混合型高脂血症：總膽固醇 $\geq 200$  且三酸甘油酯 $\geq 200$

混合型高脂血症往往出現在肥胖者身上，他們同時是高血壓和第二型糖尿病的危險群，所以罹患心血管疾病的機率很大。

血脂的診斷還可以進一步簡化，即根據 LDL（俗稱壞膽固醇）與 HDL（俗稱好膽固醇）之間的比例，來評價脂質代謝狀況的優劣。當血漿懸浮大量 LDL 時，膽固醇便容易引起動脈粥狀硬化；反之，HDL 能清除多餘的膽固醇。高濃度的 LDL 雖不利健康，但 HDL 的水平高則是有利的。LDL 過多或 HDL 過少都可能造成問題，故 LDL/HDL 的比值最好維持在 4 以下。

而 LDL 深受飲食的影響，某些脂肪酸的攝取量會改變 LDL/HDL 的比值。營養學家建議，每天吃下的脂肪應佔總熱量的 30% 左右，其中飽和脂肪酸要少

於 10%（心血管疾病患者要少於 7%）、單元不飽和脂肪酸 10 - 15%、以及多元不飽和脂肪酸少於 10% 為最佳。合理地補充脂肪酸是防治血脂異常的重要措施，這不單要衡量攝取的分量是否恰當，還要考慮選擇的種類是否得宜。

尤其在歲末天寒，血管收縮會造成血壓上升，而心血管疾病患者因本身血管的彈性比較差，面對環境溫度的驟降，無論是腦中風或心肌梗塞的發生率都大幅提高。加上過年時許多人休假在家缺乏活動，飲食油膩又惡化血脂狀況，更促進心血管問題的出現。所以除了做好保暖措施外，日常的飲食治療也不可忽視。

### 飲食內容影響心血管疾病的風險

根據世界衛生組織出版的《膳食、營養和慢性疾病預防》（註 1）：與降低心血管疾病風險有確切關聯的飲食包括亞麻油酸、魚和魚油（EPA 和 DHA）、蔬菜和水果、鉀、以及少量至中量的酒精攝取；不過肉豆蔻酸、棕櫚酸、反式脂肪酸、大量鈉和酒精的攝取會提高風險。

而證據強度不如上述充分的研究顯示，飲食中的  $\alpha$  次亞麻油酸、油酸、非澱粉多糖、全穀類、未加鹽的堅果、植物固醇、以及葉酸很可能降低相關風險。

另外，若干科學證據有限地支持，攝取類黃酮和大豆產品可能會降低風險；富含月桂酸的脂肪及  $\beta$  胡蘿蔔素補充劑則可能提高風險。

更詳細的建議，可參考歐洲心臟病學會（ESC）和歐洲動脈粥狀硬化學會（EAS）對血脂值異常提出的管理準則（註 2）。該準則以促進心血管疾病的預防和治療為目的，關於生活方式的建議，如表 2 所示：

綜合這些資料，我們可以發現，反式脂肪酸、以及飽和脂肪中的肉豆蔻酸、棕櫚酸和月桂酸都不利心血管健康，它們在動物脂肪裡的比例通常要比在植物油裡的高出許多，除了棕櫚油和椰子油是例外。而不飽和脂肪中的 EPA、DHA、 $\alpha$  次亞麻油酸、亞麻油酸和油酸則有利心血管健康，它們主要來自魚油或植物油。

### 小型肥魚的營養價值遠勝豬牛肉

肉類是優良的蛋白質來源，能彌補植物性蛋白利用率不高的缺點。不過肉類品質的好壞，應根據裡頭脂肪酸的含量與質量去判斷。畜肉有 5~20% 的脂

肪，而且富含飽和脂肪酸。禽肉的脂肪含量比畜肉的低，主要為單元不飽和脂肪酸。魚肉一般偏瘦，肥魚則能提供高價值的多元不飽和脂肪酸。選擇肉類基本上可遵循一條簡單的規則：吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃魚肉。

魚肉是最佳的動物性食品，它兼具高蛋白、低脂肪、維生素和礦物質豐富的優點。魚肉的蛋白質比例通常為 18~24%，能提供身體所需的各種胺基酸，屬於完全蛋白質，營養價值相當高。而且魚肉的肌纖維較短，蛋白質結構鬆散，所以質地特別軟嫩。另外，魚肉中的可溶性膠質很多，水分含量大，消化吸收率超過 90% 以上，尤其適合老年人食用。

魚肉的脂肪一般僅 1~4%，比畜禽肉的少很多，常吃魚不會增加身體負擔。其脂肪中的 80% 為不飽和脂肪酸，能軟化血管，減少心血管疾病的罹患率。脂肪豐富的魚如鮭魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚和沙丁魚等的營養價值更高，因為提供了很特殊的  $\omega$ -3 脂肪酸—EPA 和 DHA。它們主要存在於寒帶水域的海魚中，這是畜禽肉和陸上植物所缺乏的營養素，而兩者均可作為必需脂肪酸的替代物。

每週消費 1、2 次撲克牌大小的海魚，每次大約能提供 200~500 毫克的 EPA 和 DHA，這樣可預防冠心病及缺氧性中風。EPA 和 DHA 還抑制發炎、降低血壓、對抗血栓和避免老年癡呆症等。義大利心肌梗塞干預研究曾針對 11,324 名相關生還者做調查，經過 3.5 年的試驗後發現，若每天服用 1 公克來自魚油的  $\omega$ -3 脂肪酸，總死亡率減少了 20%，死於心血管疾病減少了 30%，突然死亡減少了 45%（註 3）。

另外，魚油含有大量的維生素 A 和 D，尤其在肝臟內。魚肉中的維生素 B 群也不少，鉀、鈣、磷比畜禽肉多，海水魚還提供豐富的碘，這些對神經系統發育或新陳代謝正常都非常重要。而能連肉帶骨一起吃的小魚，則為極佳的鈣質來源。

所以春節期間不妨以象徵年年有「餘」的應景食物——魚，來取代飽和脂肪較多的畜禽肉。但是有兩點得注意：（1）魚的內臟盡量不要吃，因為某些會導致食物中毒。（2）大型魚容易有汙染問題，最好選擇能整條放在餐盤上的小型魚。

**魚，從哪裡來，為什麼重要？**

在食安問題不斷的今天，部分民眾在買菜時，開始會選擇具有「有機認證」、「生產履歷」、「CAS」等各式標章的農產品，對於這些經由認證過安全、衛生、可追溯生產流程的產品，在食用時也會相對安心。而更有些消費者，會直接前往農學市集或農產地，透過面對面與生產者的接觸，直接了解農作的生產情況，對於生產環境，更能眼見為憑。

**其實，食物的美味與否，是與食用心理息息相關的。**

農委會的產銷履歷從 2007 年推動至今，僅有 15 項水產品具有認證作業辦法，並且，這 15 項皆為養殖水產，對於從海裡捕撈上岸的水產品，消費者沒有任何的辨識方法。我們不會知道，這些魚從太平洋來的、從大西洋來的，或是從台灣海峽來的，也不會知道這些魚是圍網抓的、拖網抓的，還是延繩釣抓的。市場上沒有提供任何的辨識機制，甚至，魚販自己都不知道魚從哪裡來！也沒有任何的漁學市集，能讓消費者與捕魚的漁民面對面，所以，我們即使號稱海島國家，對於海裡面有什麼，卻是相當陌生的。

### **永續海鮮選購指南**

「野生動物需要保護」，逐漸成為一種普世價值。然而，相較於陸上的動物，海洋裡的生物，對台灣大多數人來說卻是陌生，自然也不容易形成保護的意識。我們曾經忽略了，黑鮪魚跟黑熊一樣，都是野生動物，並且，是瀕臨絕種的動物。許多的大型魚類（旗魚、鯊魚……），如黑鮪魚一般，都面臨生存的危機，但當他們成為小片的生魚片、魚塊、魚鬆，便順理成章地成為食材，不再被視為野生動物。

農委會去年 6 月，首次公告 2 種台灣海水魚類進入保育類野生動物名錄（曲紋唇魚、隆頭鸚哥魚）。根據台灣珊瑚礁學會提供資訊指出，這兩種魚在台灣沿海的數量已經都在 30 隻以下，原因是他們好吃，造成商人的過度捕撈。我們在不知不覺中，可能已成為讓海洋生物瀕臨滅絕的幫兇。

為了提供消費者選購海鮮的參考依據，中研院魚類生態與演化研究室出版了「海鮮指南」，漁業署推廣之「海宴精緻魚產品標章」、屏東縣政府「優質水產品產地證明標章」也都告訴大家怎麼挑選海鮮，建議消費者認證購買，才能讓身體健康，海洋也健康。。海龍王愛地球協會也出版「深海食堂」，直接建議到海產店該如何點餐。選購的主要判斷原則是：（1）養殖魚優先於

野生魚 (2) 銀白色魚優先於彩色魚 (3) 購買植食性的養殖魚 (4) 避免大型魚 (如：鮪魚、旗魚、鯊魚，通常大型魚汞等重金屬量高) (5) 少買珊瑚礁魚類。

### 以消費行動支持保育理念

消費者若能開始認識食物的來源、生產過程，除了是對生產者的監督，對於負責任的農（漁）民來說，亦是一種肯定。當看到自己辛苦生產的食物，能夠被認識、被認同，那股安心的力量，相信也會對自身健康形成正面的能量。

當愈來愈多的消費者走入田間親身體驗，形成一種互信互賴的關係，投機的生產者將無所遁形。未來，我們應該也前進漁港，透過跟漁人聊天的方式，了解餐桌上的魚，是從何而來？用什麼漁法捕撈？更應該要求政府，對各種野生漁獲，必須建立透明可追溯來源的機制。消費者有權知道，我們吃的魚，不是 5 年前的冷凍魚，不是泡過藥劑的保鮮魚，不是網路行銷包裝後名不符實的假魚。

更重要的，未來，如果我們還想有魚吃，從現在起，就得睜大眼睛，挑選那些對海洋環境友善的捕撈方式所生產的海鮮，透過消費力量的把關，才能改變過度漁撈的現況，讓台灣漁業走向更永續的方向。透過消費行動，我們將決定台灣海洋的未來！

(內容摘自財團法人中華民國消費者文教基金會)

**國軍退除役官兵輔導委員會政風處關心您!**