

從 Omega3 說起之三: Omega 3、6 的平衡

光原力健康中心創辦人 鄭莉莉

如何知道體內 Omega 3、6 的平衡?

前述 Omega 3 有三種，一

種是存在於植物中的 α -亞麻酸 (alpha-Linolenic acid ALA)，紫蘇油、亞麻油、印加果油、奇亞籽油等皆是含量高的植物油。

另外有二種存在於海洋動物或植物藻類油中，EPA 和 DHA。

脂 肪 酸 最 佳 攝 取 比 例				
大類	非必需脂肪酸		必需脂肪酸	
	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	
分類		Omega-9	Omega-6	Omega-3
建議攝取比例	1	1	0.5	0.5
1 : 1				
作用	燃料油	合成 PGE1 改善發炎 燃料、構成細胞膜成分、合成神經傳導素及 PGE1、2、3 等	合成 PGE2 導致發炎	合成 PGE3 改善發炎
代表性油脂種類	豬油、奶油 椰子油、棕櫚油 建議：C8、C10 MCT 油	苦茶油 橄欖油 酪梨油	紅花油、大豆油 葡萄籽油、葵花油 玉米油、黃豆油	沙棘籽油、星果油 紫蘇籽油、奇亞籽油

必需脂肪酸攝取比例：
Omega-6 : Omega-3
1 : 1 (Omega-6、3 等量 最佳)
4 : 1 (Omega-6 稍多 尚可接受)
20-50 : 1 (現代人 Omega-6 超量 導致自律神經 免疫失衡)

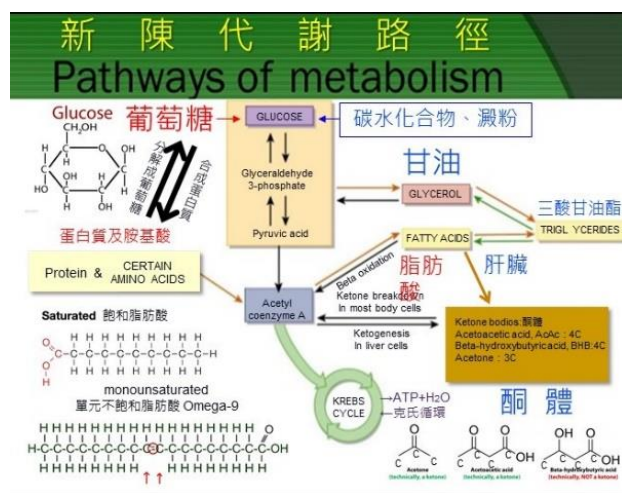
本圖文/王群光醫師編製

植物性 Omega3 ALA 的流行，引發很多 ALA、EPA、DHA 何者為優的比較聲浪?科學上的話題與爭議不斷。依我的諮詢經驗來看，植物性 Omega3 ALA 的有效性是無庸置疑的。只是，到底該吃多少量?要吃多久?我認為是跟個人體質吸收度有很大關係，如果是有症狀的人，應該多吃一些，不需要太去顧慮量的問題，醫師建議是一公斤體重可見油 1 cc. 其中 1/3 可以來自植物性 ALA。為了療效目的甚至可以食用高達 60 cc.，全部選用 ALA。

對於不吃魚和魚油的素食者，植物性 Omega3 ALA 是很好的選擇，但是現在很多話題都在談喝了 ALA 之後，到底能夠轉化出 EPA、

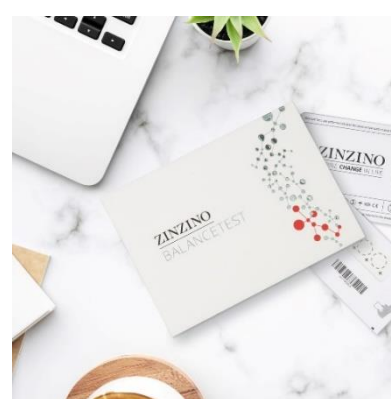
DHA 的量有多少?當然也有醫師強調，植物性的 ALA 是十八碳結構，怎會可能變成更長鏈的二十碳五烯酸的 EPA，與二十二碳六烯酸的 DHA? 我想這個問題，要有多的研究支撐才有答案。我是假設 EPA DHA 雖然是超過十八個碳，一定也要切斷成為酮體才能被吸收，應

該是指切斷以後的 EPA DHA 吧! 搜尋資料後再來提供想法。



植物性 ALA 的 EPA、DHA 轉化率到底有多少？

讓我極度有興趣的是，十多年來，我們一再強調 omega3、6 平衡攝取的重要性，但是沒有方法可以檢測我們身體在攝取油脂後的平衡度。所以當我知道在歐洲挪威有個實驗室，可以遠距檢測 omega3、6 平衡度時，頓時眼睛發亮興奮起來，也就趕緊把身邊的人滴血在檢驗紙卡上，就像糖尿病測血糖一樣，手指頭用酒精消毒過後，用採血針扎手指擠出兩滴血，滴在測試紙卡上，等十分鐘血乾了後，放入專用的袋中，再郵寄去挪威做了檢測。報告大概一個月後，在網路上用保留卡的號碼，輸入姓名、年齡、身高、體重，就可以把報告列印出來了。下面討論一些報告。



omega3、6 平衡報告範例

這是我的報告，13.8:1。1 是以 omega3 做基礎。13.8 是 omega6。好吧，承認自己 Omega3 ALA 每天大概只吃 10cc，沒有吃很多，也沒有到達建議給患者的劑量。

這份報告 16.7:1，Omega3 ALA 吃比我多。也不很愛吃魚。



這是 72 歲男性，一天喝 60-80cc 植物性 omega3 ALA，這份報告讓我震驚，非常值得討論，為何植物性 omega 3 喝這麼多，比例仍如此不正常？

ALA 的轉化問題，就一直盤旋腦袋無法理解。促使我去搜尋資料，我猜這是 ALA 含有非常多的 omega6 所引起的。或者是他個人 ALA 的利用率很低所致。



喔喔，不妙，這是非常值得討論與警惕的報告，這是一位素食者的，當然沒有吃魚，也沒有攝取 ALA 的習慣，想必是因為日常生活中，全部都是使用 omega6 的油所造成的。



omega3、6 平衡報告討論

綜合觀察 ALA 的攝取習慣與報告之間的關聯性，我認為植物性 ALA 的大量被食用，其轉化利用率，是值得探討的問題。

台灣在短期內做了 250 份報告，多半落點在 17:1，我看到最好的是一位海鮮店老闆娘 5.5:1，因為吃很多魚。最麻煩的是素食者，不少報告是 50:1 以上。所以素食者更應該要好好研究該如何來吃油。

國外有不少研究報告指出，ALA 對 EPA 的轉化率有 8-20%，對 DHA 的轉化率大概只有 0.5-9%，女性的轉化率比男性高 2.5 倍，但是隨著個人體質或是年齡，轉化率會越來越低。尤其是老年人。這一點不得不注意。

歐洲及美國已經做了接近 80 萬份的 omega36 平衡度檢測報告，大概有 97% 的人，其平衡度無法達到標準的 4:1 ~ 1:1。非常建議所有的人都做最少 2 次的平衡檢測，第一次當基礎，第二次改變用油習慣後再驗一次。

喝的魚油、藻油 EPA DHA

在歐洲有一款平衡油，類似用喝的魚油、藻油 EPA DHA，以低溫初榨橄欖多酚包覆著用天然方法壓榨出來小型魚的魚油，每天喝 10cc 可以在 120 天改變一個人的 omega36 平衡度。此款以橄欖多酚 omega9 為主體的 EPA DHA，還含有維他命 D，最讓我心動的除了風味宜人外，omega6 含量很低只有 4%，在配方比例上

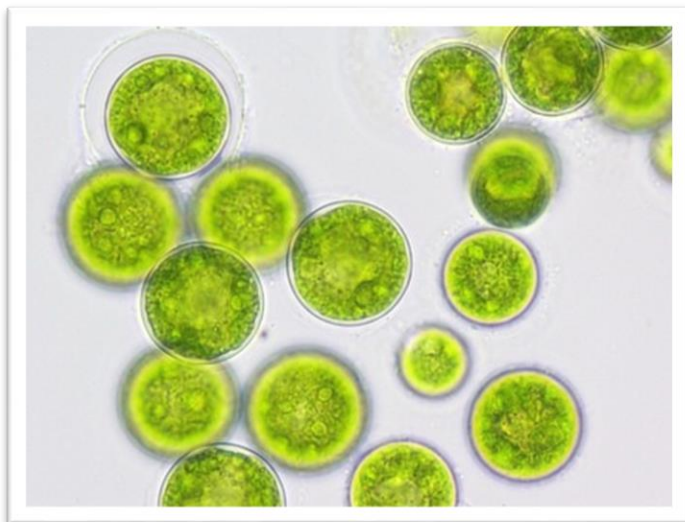
是非常理想的，廠商看來也相當可靠扎實，已經在歐美營運十多年，股票上市公司。選擇的魚油原料的來自冰島，是全球最大、有近百年悠久歷史，市佔率最高，品質值得信賴的廠商。

於是，我讓家人和孫子孫女都要吃。自己當然也每天吃。意想不到的，我 98 歲的父親，95 歲的母親，以前提供他們吃 ALA 的油，常常都騙我有吃啊，卻放在冰箱好久都吃不完，但是這款油，每天自動喝，喝完主動跟我說油喝完了，我就趕緊補上，表示口感真好讓人接受，更神奇的兩位老人家的滿頭白髮，喝了 2 周後竄出不少黑髮呢！



素的 EPA DHA 來源—海洋微藻

素藻油取自海洋微藻(裂殖壺菌 Schizochytrium)，此種藻類的油脂中約含 35-50% DHA EPA。口感清新，沒有腥味，是素食者攝取 EPA DHA 重要的來源。由平衡度檢測報告的討論來看，非常推薦素食者應該要攝取品質好的藻油的。



EPA DHA 的重要性

DHA 一般來說是可提升腦活力、修護腦神經，所以對於失智，視力保健是有幫助的。大家在兒童奶粉中添加的是 DHA 而不是 EPA，就會知道 DHA 是針對腦活性與發育的。而 EPA 多半訴求降低三酸甘油脂、對血壓、血栓、心血管、血管的舒張、關節有助益。所以 6 個月以上的幼兒到百歲人瑞，都適合吃，可以有助顧腦、顧心臟、顧關節。

如何搭配 ALA 與 EPA DHA

如何在日常生活中讓 omega369 平衡呢？建議烹飪用油選擇椰子油或 omega9 的苦茶油、橄欖油，減少使用 omega 6 的油，再額外多多補充 omega 3。讓飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸 omega9、多元不飽和脂肪酸 omega3、6，盡量達到最佳比例是 1:1:1。關於油脂如何簡單方便來選擇，您可以參考看看。

素食者建議，如果一天要攝取 30-60cc 油脂，您可以選擇

A 方案

1/3 MCT (椰子油來的，有 92%飽和脂肪)

1/3 苦茶油，有 82% omega9

1/3 素平衡藻油，係以橄欖多酚包覆 EPA DHA，omega 6 只有 4%。

B 方案(*建議)

1/3 MCT

2/3 素平衡藻油。

C 方案(*建議)

100% 全部攝取素平衡油是最好，口感風味都很好。不必憂慮 ALA 轉換率問題。

葷食者建議，如果一天要攝取 30-60cc 油脂，您可以選擇

A 方案

1/3 MCT

1/3 苦茶油

1/3 平衡油。

B 方案(*建議)

1/3 MCT

2/3 平衡油。

C 方案(*建議)

100% 全部攝取平衡油是最好，口感風味都很好，不必憂慮 ALA 轉換率問題。

為何不選擇魚油膠囊？

我有一位小學同學是退休校長，有一次跟我提到他吃了一顆魚油膠囊，腥味很重，可能不新鮮吧，就好像中毒一般，腸子大概停止蠕動一周，不能排便，打嗝都是魚腥味，痛苦至極。他只要提到魚油膠囊頓時臉色蒼白，搖頭不迭。詢問過很多人，有不少人回答吃過魚油膠囊後，胃中的魚腥味實在太恐怖可怕。

一般魚油膠囊在身體裡大概 8 小時就被氧化，但是有橄欖多酚包覆的平衡油，卻可以 35 小時不會被氧化，保持新鮮就是值得選擇的，不是嗎？膽敢不用膠囊來包覆魚油，相信該歐洲廠家對自己的品質有相當把握，否則豈不要砸招牌。

濃縮魚油膠囊的顧慮？

通常魚油大概含有 22% 左右的 EPA DHA，如果要提高濃度，勢必要經過溶劑提取萃取的過程，把魚油中的其他不是 EPA DHA 的成份拿掉，如此反覆用化學溶劑萃取 3-4 次才能做到。

魚油本身含有很高的營養，但是很多成份一定要天然完整才

能有的，相信大家知道這個道理。所以魚油膠囊之外，如果有一個更好的選擇，就勇敢去看吧。相信你會喜愛的。

科學實證可
保新鮮有效

科學實驗證實
平衡油在體內的穩定效果
可長達35小時

