

# 認識多元不飽和脂肪酸

臺中榮民總醫院 王葦寧 營養師

多元不飽和脂肪酸 ( Polyunsaturated Fatty Acids · PUFAs ) 為人體必需脂肪酸，包括 Omega-3( $\omega$ -3)和 Omega-6( $\omega$ -6)脂肪酸，對於維持生理功能和整體健康有著重要的影響。

$\omega$ -3 脂肪酸包括的  $\alpha$ -亞麻酸(ALA)、EPA ( Eicosapentaenoic acid · 二十碳五烯酸 ) 和 DHA ( Docosahexaenoic Acid · 二十二碳六烯酸 ) 等，食物來源為：高脂肪的魚類(鮭魚、鯖魚、秋刀魚)、亞麻仁油、芥花油、核桃等。這些脂肪酸具有抗發炎作用，並對心血管系統有益，在幼兒腦部、視網膜、中樞神經系統的發育中佔有重要角色。



$\omega$ -6 脂肪酸包括亞麻油酸(LA)、 $\gamma$ -亞麻酸(GLA)和花生四烯酸(AA)等，食物來源為：大豆油、芝麻油、葡萄籽油、葵花油等。這類脂肪酸有保護細胞、幫助調節身體代謝，同時參與了免疫系統的調節。然而，現代飲食中  $\omega$ -6 脂肪酸的攝取過多，與  $\omega$ -3 脂肪酸的比例失衡，可能導致慢性發炎和其他健康問題的風險增加。因此，保持這兩種脂肪酸的平衡攝取(1:1)對於維護整體健康至關重要。

然而，均衡攝取各類食物是維持身體健康的必要條件，日常生活中，我們可以多選擇含好的脂肪酸來源的食物，但是也要搭配新鮮的蔬菜、水果、全穀類等各種食物，讓健康由我們決定!