



健康寶庫

衛生署
長者健康服務

奧米加三脂酸屬於不飽和脂肪，是人體必需的脂肪酸，由於人體不能自行製造，所以必須從飲食中攝取。最常被人提及的奧米加三脂酸包括 α-亞麻酸 (ALA)、二十二碳六烯酸 (DHA) 及二十碳五烯酸 (EPA)，當中的 ALA 可在人

認識奧米加三脂酸

體內製造成 DHA 及 EPA。

◆ 功能 ◆

奧米加三脂酸能維持細胞膜、腦部、中央神經系統及視力的正常運作。研究亦指出，奧米加三脂酸能減低患心血管疾病的風險，包括心臟不正常跳動、降低三酸甘油酯水平、減慢血管粥樣硬化的增長率及降低血

壓等。至於一些學者提出奧米加三脂酸有助減低血小板凝結，及預防患上老年癡呆症及關節炎等作用，則暫時仍未有一致定論。

◆ 食物來源 ◆

深海魚類，特別是含較多脂肪的魚類，例如三文魚、吞拿魚、沙丁魚、鯖魚等，都含豐富 DHA 及 EPA。植

物類食物，例如植物油、果仁和種子則含豐富的 ALA。根據美國心臟協會的建議，成年人每星期宜最少進食魚（特別是含較高脂肪的魚）兩次，每次分量為 3 安士。由於這些魚類和果仁的脂肪含量較高，過量進食容易引致體重增加，所以要適量進食，而過胖者更須注意進食量。

◆ 勿依賴補充品 ◆

一般建議奧米加三脂

酸應該從飲食中攝取，這方法亦是最安全的。過量攝取奧米加三脂酸可能影響血液凝結的能力，容易因碰撞引致出血。另外，奧米加三脂酸補充品（如丸劑）也有機會影響部分藥物的功效，如「薄血丸」及「消炎藥」。所以，若打算使用奧米加三脂酸補充品，應先諮詢醫生的專業意見。

健康的身體，不能只依賴個別食物，而是要依照「健康飲食金字塔」的建議進食，並恆常做運動、保持理想體重、戒煙及避免飲酒。

要，最終導致手拉車

就是有着這樣的

近



◆ 陳震賢 ◆



了現

身體有勞損其實

出現過重情況。在街

上拖著手拉車，少不



◆ 陳日香 ◆

香港人

因關注健康也吃得十

用油。

不過許多人對於

春

春屬木，與肝相應。

供應增多而肢體反覺困



◆ 關富健 ◆

春季陽氣初生，宜

的疏泄，且足以影響脾

點，為扶助陽氣，此時

食，以免傷害脾胃。

春季養生 着眼於「生」



可憐，這種制

要改善這種「知

（又稱熱量）、蛋白

餅乾，也是同樣高熱

讀營養標籤，多看食



餅乾，也是同樣高熱

讀營養標籤，多看食



◆ 鄭志樂 ◆

拜年聚會後，大家又重投往常的生活。熱鬧過後，未知大家可會有點失落的感覺。匈牙利曾有研究顯示在重大節日後，當地人的自殺率有上升的趨勢。要減輕新年過後的失落感，可參考以下建議：

手好閒值得欣慰。

● 平日當然不及過節時那麼熱鬧，忙了一段時間，何不趁機好好休息。空閒時間可擴闊社交圈子，參加興趣班，多結交良師益友，平淡的生活也可很充實。

家人的支持當然也很重要，與長輩相處，留意以下要點：

● 節日過後也要關懷長輩，尤其是節日剛完結，就是最容易感到失落的時候。也許自己忙於處理假期後堆積如山的工作，但午餐時候致電長輩也不過數分鐘而已，怎有藉口說做不來。週末找長輩聚餐也不會花太多時間，反正自己進餐也要時間。

● 最理想當然是新年時已與

長輩溫馨地渡過，與他們一起辦年貨，添新衣，留意他們有甚麼需要，花點心思，買件適合的禮物給長輩。一份有心意的禮物，比給予長輩金錢更有意思，更窩心。春節過後，雖然長輩不再在旁，但長輩看到這份禮物，心裏仍有絲絲暖意。

● 孝順是美德，但也要以長輩的角度出發，每個人都有自己喜惡，不要將自己認為好的事情強加於別人身上。綾羅綢緞、美酒佳餚不是每個人都喜歡，對於習慣儉樸生活的長者來說，樸實的衣服和簡單的齋菜可能會更加自然和舒服，強迫他們接受華而不實的東西反而會引起他們反感。

天下無不散之筵席，但新年過後還有其他節日接踵而來，很快又是與親友聚首一堂的時刻，閒暇也可主動找親友見面。懂得活在當下，每天都是重要節日。