

多吃魚有益健康

漁業生物系 吳全橙

隨著國民所得的增加，生活水準的提昇，我們對食物的需求不只要吃得飽吃得好，而應重視食物品質與營養。魚肉是人類主要食物中蛋白質的重要來源之一，不過，魚肉組織細膩容易消化及吸收，含有多量的營養，更有他種肉類所無法相比的優良成分，對我們身心健康有著極大的

益處。

魚肉中含有大量的水分、蛋白質約佔18~20%、脂肪約佔10%左右、醣類含量少，平均100g的魚肉可以提供100卡左右的熱量。所以即使吃多了魚肉也不致於發胖，維生素及礦物質含量極豐富，可維持人體正常的生理作用。

蛋白質的功能



食物的五大類



奶蛋豆魚肉類



圖片由衛生署提供

一、魚肉蛋白質是一種完全蛋白質，也就是說它含有人體成長所必須的胺基酸，其中更以含硫的胺基酸能夠強化肝臟、增加解毒功能最為神奇。

由動物試驗的結果發現，魚肉蛋白質是可以協助體內排除多餘的鹽分和膽固醇、使血壓下降、防止血管硬化。因此，多吃魚類可使腦中風等心血管疾病的發生率降至最低。

二、魚肉中的脂肪大都由多元不飽和脂肪酸所組成，這種人體所必須的脂肪酸是合成前列腺素的主要成分，可用來預防血管堵塞、增進心肌收縮的能力、促進膽固醇的代謝。

現代人因為吃多了動物性的食品，以致於營養過剩而常罹患各種文明病。所以醫生和營養家常勸告大家多食用含多量不飽和脂肪酸的植物油來防止心血管疾病。

因為我們常吃的豬、牛、雞、鴨等動肉中含有大量飽和脂肪和膽固醇，當這

2種成分在我們的血液中超出一定的濃度時，就會淤積在血管內，導致血管變硬、變厚，管徑變小的結果，使得血液通過不順暢而引發高血壓症。

假如堆積得更嚴重時就會完全地阻塞，終於血管栓塞，假如這種情形發生在腦部就是腦中風了，可是多吃魚類就可以除去罹患血栓症的因子，而延年益壽。

根據丹麥學家載伯格博士研究調查，居住在北愛爾蘭的愛斯基摩人，終年生活在冰天雪地的環境裡，只靠捕捉魚類和海獸為生，卻極少罹患血栓症，經過血液分析的結果，得知在他們的血中含有大量二十碳五烯酸(EPA)，這種具有防止血管堵塞的奇妙物質，只來自魚類。

三、魚類的礦物質—鈣、磷、碘、鎂、鐵、銅、氟等。

(一)鈣、磷—多存在於魚骨中，是構成人體骨骼、牙齒的主要成分。尤其正值發育期的青少年，鈣、磷的需求較一

般人高，應該經常攝取食連骨骼的小魚干或小銀魚，來強壯體格增進發育。

(二)碘—海水魚和海藻類都含有大量碘質，可用來合成甲狀腺素，維持人體的新陳代謝正常。所以多吃魚可防甲狀腺腫大或呆小症。

(三)鎂—可活化酵素，使體內的生化反應能夠進行得順暢，並可增加肌肉及神經的感應。

(四)鐵—是血紅素的主要成分，尤其含紅色肉多的魚類含量最豐。青少年正值發育期，所須的鐵質也高須大量補充，所以多吃魚肉可避免貧血的發生。

(五)還有其他人體所不可或缺的微量元素如硫、氮、銅、鈷、鉀等，用來維持正常的生理作用是很有價值的。

四、魚類的維生素大多貯存於肝臟內，如

衆所皆知的魚肝油，含大量的維生素A和D，根據專家的統計，平均每30 g的魚肉可提供給我們人體每月所須維生素A的10%、維生素D的50%、以及維生素B₁的10%、B₂的15%以及菸鹼酸50%，如此多量的維生素可預防夜盲症、佝僂症、腳氣病、皮膚炎、癩皮病的發生，強壯骨骼促進發育。

每日攝食新鮮的魚類，將可以預防疾病延年益壽。攝食魚類以新鮮、熟食為原則，不新鮮的魚肉因組織受到細菌分解產生毒素，這種毒素對人體是有害的，尤其海產類如果没有澈底地清洗或煮熟，很容易受到腸炎弧菌的汙染而引起食物中毒。所以在購買魚類時，務必選擇魚鰓鮮紅、眼睛明亮、魚鱗堅實不易脫落者，不論什麼品種都是新鮮可取的，尤其是活奔亂跳的養殖魚類，更兼具有物美價廉的特性。