

# 魚油吃太多 易罹大腸癌

富含 DHA(屬  $\Omega 3$  多元不飽和脂肪酸，為人體無法自行合成的必需脂肪酸)：原欲抑制胃腸道炎症，過服反致結腸更嚴重發炎，4 週即可長出腫瘤。不僅高劑量造成末期大腸癌，低劑量亦使癌症病情惡化。

亞麻仁油、魚油： $\Omega 3$  [EPA] [DHA] [好的] 前列腺素

長久以來，魚油一直被視為健康食品，可以幫助預防心血管疾病。不過美國密西根大學進行動物實驗發現，食用魚油補充劑可能引起結腸嚴重發炎，增加大腸癌風險。在大腸嚴重發炎時食用高劑量魚油，最快 4 週就會長出腫瘤。研究人員提醒，腸胃發炎的患者最好控制一下魚油的攝取量。

這項研究發表於本月的《癌症研究》(Cancer Research) 期刊。研究主持人美國密西根州立大學營養學家珍妮佛·芬頓(Jenifer Fenton)表示，證據顯示，腸胃道長期發炎的患者若要食用含 DHA 魚油，最好限制用量。從老鼠實驗來看，當老鼠攝取大量魚油，最後竟出現致命性末期大腸癌。食用大量魚油後，老鼠腸道發炎加劇，只有短短 4 週就長出腫瘤。

研究也發現，不只高劑量 DHA 會讓癌症病情加劇，連較低劑量的 DHA 也會讓癌症病情惡化。實驗室裡的老鼠最常出現發炎性腸胃道疾病，發炎會刺激許多癌症增長，大腸癌即是其一。

事業上，DHA 含有一些抗發炎物質，因此研究人員對實驗結果大表意外，芬頓表示，原本認為餵食老鼠富含 DHA 的魚油可以幫助降低罹癌風險，沒想到實驗結果正好相反。這些老鼠對細菌缺乏健全的免疫反應，導致大腸出現腫瘤。

芬頓指出，民眾不需要刻意避開魚油，不過攝取魚油時最好遵守建議指南。任何營養成分只要過量都會傷害健康，甚至增加癌症風險。維持正常、均衡飲食，就能攝取足夠的 DHA。

另一項 99. 4 月底發表於《美國臨床營養學期刊》的一項英國研究亦顛覆了一般人印象中魚油的保健功效，《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 168》有詳述：「英國最新研究：補充魚油未必有助健腦，並無法改善老人認知；挑戰 2006 年另一項研究：魚油富含  $\omega-3$  多元不飽和脂肪酸，有助心腦血管保健，對初期阿茲海默症有部份正面效用，…」。

而早在 96. 11/16 《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 46》即談過「如何選好油？」：魚油、海豹油、野生動物油都是

高級好油，富含  $\Omega 3$ 、 $\Omega 6$  二種具有強腦、健身的必需脂肪酸。 $\Omega 3$  是多元不飽和脂肪酸，人體無法自行合成，屬於需由食物攝取的必需脂肪酸，它在體內會轉變為好的前列腺素，幫助消炎；其中的 EPA、DHA 成分含量極高，除能降低壞的膽固醇外，還能預防動脈硬化、心律不整、心肌梗塞和中風等心血管疾病，可以舒緩類風濕性關節炎、抑制發炎和預防人類癌症的形成和發展，並能明顯減緩過敏現象。因好的前列腺素(如 PGE1、PGE3)會減緩發炎反應、抑制血小板凝結、降血壓、利尿、消腫、擴張血管、促進血液循環……等。而壞的前列腺素(如 PGE2、PGF2)恰好相反。(99. 10/15 摘錄、整理自 99. 10/7 《台灣新生報·1》，及《吃錯了，當然會生病!》)

