

## 英國最新研究：

# 補充魚油未必有助健腦

## 並無法改善老年認知功能

**挑戰** 2006年另一研究結果：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分正面效用，仍秉持回歸正常均衡飲食、作息及運動來養生健腦為宜

一份最新出爐的，為期2年的英國研究發現：比起食用安慰劑的組別，補充魚油，無法改善老年人的認知功能，與2006年一項部分結果偏正面的研究相較，魚油改善老年認知功能的效益，受到最新的挑戰。

主要研究人員，倫敦衛生暨熱帶醫學院學者艾倫丹格(Dr. Alan Dangour)指出，自己對這項結果感到驚訝。儘管該研究為期2年，已是類似研究中時間最長者。但艾倫丹格表示，仍不能排除由於研究時間不夠長，因此無法發現魚油的效益。

研究將867名70~80歲的英國老年人分為2組，一組每天補充700mg魚油膠囊，另一組則給予安慰劑(使用橄欖油膠囊)。結果，補充魚油的組

為魚油富含 $\omega$ -3多元不飽和脂肪酸，有助心腦血管的保健。

一份2006年研究則發現，補充魚油對於腦部功能大致良好的初期阿茲海默症患者有部分正面效果。但「倫敦衛生暨熱帶醫學院」學者艾倫丹格等人發表在最新一期《美國臨床營養學期刊》(American Journal of Clinical Nutrition)的研究，未發現補充魚油膠囊有助老年認知功能。

總之，如同前二週對維他命的論述一般，在下仍秉持一貫的主張：回歸正常均衡的飲食、作息，及適度規律的運動，才是最健康自然的養生保健、健腦之道，不必另作無謂的他求。(99.4/30 摘錄、整理自99.4/23《台灣新生報·9》)

別在認知功能的評估上，並未勝過沒吃魚油膠囊的安慰組。

魚油是國人喜愛購買的保健食品之一，民衆認