

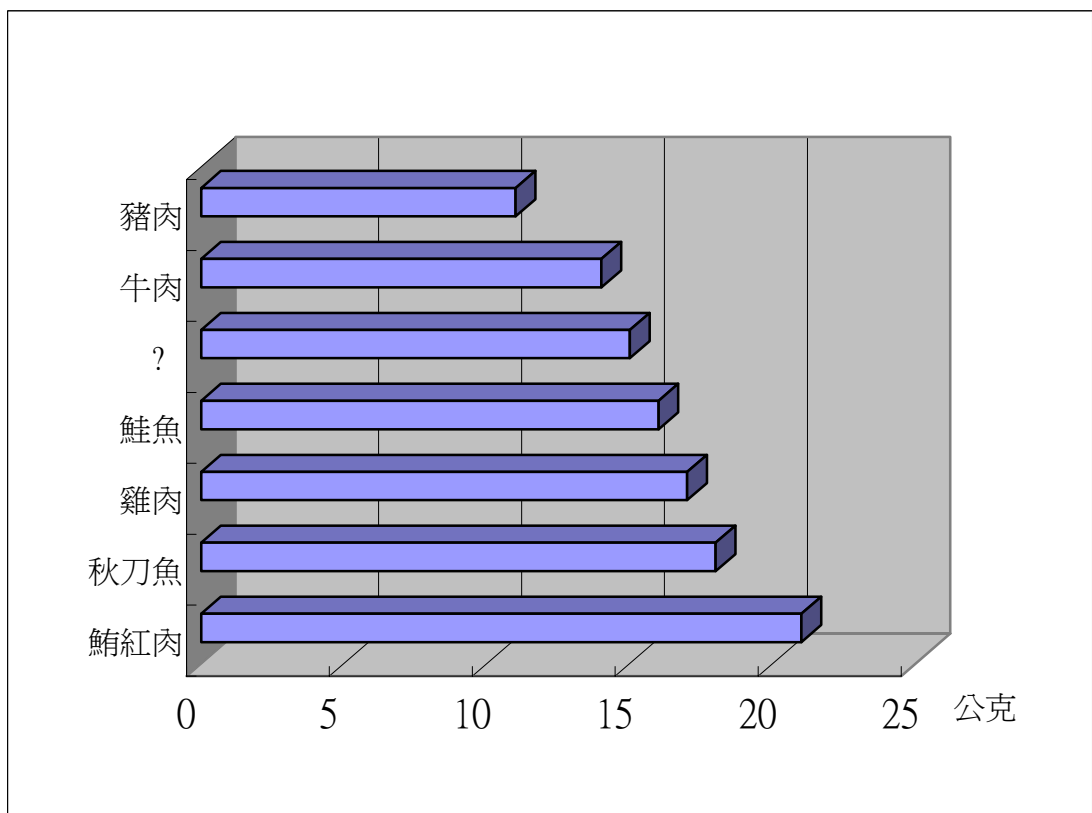
# 漁產品就是最好的保健食品

王清要

日本人長壽舉世聞名，多吃魚(魚介藻類)是主要原因，魚類有豐富的營養及藥用價值，常吃可延年益壽。健康是人類最重要的財富，生病不一定要吃藥，吃多了藥損胃、傷肝、損腎得不償失，吃魚是維護健康不二法門。全球漁產品(魚介藻類)產量超過一億四千五百萬公噸，是人類重要之動物性蛋白質來源，魚類含有動物性蛋白、鈣、磷及維生素 A、D、B1、B2 等物質，比豬、雞及牛肉等動物肉類都高，且易為人體消化吸收，吸收率可達百分之九十六；由於魚類肌纖維較細，富含可溶性膠質，結構柔軟，因此更適合病人、中老年及幼兒食用。臺灣在 2003 年漁產量超過一百五十萬公噸，進口量可食用品約十五萬公噸，出口可食用品約三十五萬公噸，漁產品種類超過一百餘種，國產大宗魚種包括鮪魚、魷魚、秋刀魚、鯖、鱈，皆為營養豐富的健康食品。

漁產品蛋白質含量豐富外，有非常多對身體維護及增進有助益的成份。漁產品具有優良的營養特性，不單營養補充，對預防疾並及防止老化亦有效用，若與其它食品配合食用，可達到均衡的營養。魚類含有一種只有水產動物才有的不飽和脂肪酸，能減少胆固醇及三酸甘油脂，防止血液凝固，對防冠狀動脈心臟病、腦溢血有很好的功效，各種漁產品的食用及藥用功效不甚枚舉。

圖一 身體內每 100g 可食用肉形成的蛋白質量



表一 漁產品的營養及作用

營養成分	魚類	作用	功效	含量豐富魚類
蛋白質	鯉類、鯖類、秋刀魚、紅甘鱈等	有身體製造肉與血等所須之營養素。在體內約有 20 種胺基酸會發生變化，特別是魚類富含具有可平衡人體所需的 8 種氨基酸，也不會使其產生變化。	1.構成身體內取多組織。 2.解毒作用。 3.能量來源。 4.排除體內剩餘的鹽份。	鯉類、鯖類、秋刀魚、紅甘鱈等
鈣	小魚類、鱈類、海鰻、鰻類等	製造骨骼及牙齒組織所須的營養素。抑制血液弱酸化、心肌收縮及精神興奮，若與含維生素 D 食品一起食用吸收效果更高；而鈣與鐵、磷及鋅同時存在海水中，以無機質方式被稱做礦物質。	1.形成骨骼牙齒。 2.收縮肌肉。 3.抑制興奮。 4.活化氧化作用等。	小魚類、鱈類、海鰻、鰻類等
維生素	海藻及魚的內臟部位	是調節身體機能的營養素，維生素種類有 A、B 群(B1,B2 等)、C、D 及 E 等，儘管在體內為微量，但個別功能非常大。	1.維生素 A：維護皮膚及眼睛、口腔、消化管、氣管等粘膜。 2.維生素 B1：維持知覺機能、預防腳氣病。 3.維生素 B2：促進身體發育。 4.維生素 B6：預防皮膚發炎。 5.維生素 B12：預防惡性貧血及不孕症。 6.菸鹼酸：預防皮膚炎、胃腸疾病、睡眠不足及全身無力等神經疾病。 7.維生素 D：促進鈣及磷的吸收。 8.維生素 E：抑制老化、健全細胞膜、維持生殖機能。	海藻及魚的內臟部位
牛磺酸 (Taurine)	魷魚、章魚、海苔及血合肉	胺基酸的一種，非構成蛋白質的成分，散布在人體心臟、脾臟、肺、腦、骨髓及母乳相當廣的範圍。	1.回復視力。2.強心作用。3.改善心律不整。4.預防貧血。5.恢復血壓正常。 6.降低膽固醇。7.強化肝臟解毒能力。8.改善肝臟酒精性障礙。 9.預防糖尿病。10.融解膽固醇系結石。11.促進新生兒腦部發育。	魷魚、章魚、海苔及血合肉
EPA	鰻及鯖類等背部藍色的魚	高度不飽和脂肪酸。	1.防止血栓。2.改善高血壓及低血壓。3.降低膽固醇。4.降低中性脂肪。5.增加血小板變形能力。5.抑制癌細胞增長。	鰻及鯖類等背部藍色的魚
DHA	鰻類、青甘鱈、鯖類及秋刀魚等背部藍色的魚	高度不飽和脂肪酸，與 EPA 有類似的性質，對身體特別是腦細胞有助益，被認為是腦及神經系統重要的成分。調和 EPA 可活化腦細胞、防止老化及防制動脈硬化。	1.強化記憶學習能力。2.促進胎兒、嬰幼兒的腦、神經、網膜的發育。3.抑制癌症。4.改善血液及血管。5.改善過敏體質。	鰻類、青甘鱈、鯖類及秋刀魚等背部藍色的魚



表二 漁產品的疾病預防

症狀及病名	具保健作用的主要魚介藻類	主要功效及營養成分
感冒	鰻魚、鮭魚、秋刀魚、石狗公、烏魚。	維生素 A、C。
視力減弱	鱈類、鯧類、鰹類、鯖類、秋刀魚、鯛類、青甘 鱈、鮪類、魷類、蟹類、蝦類、章魚、赤貝、海 瓜子蛤、鮑魚、牡蠣、角蝶螺、文蛤、海扇貝、 水松貝。	牛磺酸、EPA、DHA。
味覺障礙	鯧類、比目魚、魷魚、蟹類、蝦類、章魚、海瓜 子蛤、牡蠣、角蝶螺、文蛤、海扇貝。	鋅。
皮膚障礙	海膽、魚卵、鱈魚卵。	維他命 A。
浮腫	鯉魚、海瓜子蛤。	蛋白質及其他。
口腔炎	鯧類、鰻魚、鯖類、秋刀魚、鱸魚。	維生素 B2。
口角炎	鯧類、鰻魚、鯖類、秋刀魚、鱸魚。	維生素 B2。
骨質軟化症	鯧類、鰹類、鮭魚、鯖魚、秋刀魚、青甘鱈、鮪 類及鱈魚。	維生素 D。
骨質酥鬆症	鯧類(鮮魚及煮乾)、魷仔乾、黃瓜魚(Hypomesus nipponensis)、蝦乾、蜆、羊棲菜。	鈣(與維生素 D 併用)。
貧血	鯧類(鮮魚、整尾乾、煮乾)、鰻魚、鰹類、鯽、 蝦皮、蜆、羊棲菜。	鐵質及牛磺酸。
動脈硬化	鱈類、鯧類、鰹類、鯖類、秋刀魚、鯛類、青甘 鱈、鮪類、章魚、赤貝、海瓜子蛤、鮑魚、牡蠣、 角蝶螺、文蛤、海扇貝、水松貝。	牛磺酸、EPA、DHA。
高血壓	鱈類、鰻魚、旗魚類、鰹類、紅甘鱈、鮭類、鯖 類、鮪類、秋刀魚、鯛類、青甘鱈、鮪類。	鈣、DHA、牛磺酸。
腦血管病變	鯧類、鯖類、秋刀魚、青甘鱈、鮪類、烏魚。	EPA、牛磺酸。
肝病	鮪類、魷類、蟹類、章魚、赤貝、海瓜子蛤、 鮑魚、牡蠣、角蝶螺、文蛤、海扇貝、蜆。	維生素 A-B12、牛磺酸、DHA。
緊張壓力	鱈類、香魚、鰻魚、鰹類、鯉魚、鯛類、魚卵、 鱈魚卵。	維生素 B1。
耐力不夠	海膽、海參、海老鼠。	鈣及其他。
體力衰弱	海苔、昆布、裙帶菜(海帶芽)。	碘。
便秘	海苔、昆布、裙帶菜。	食物纖維。
老化	鮫鱈、鮭、鮪類、黃瓜魚、魚卵、鱈魚卵。	維生素 E、硒、DHA
血栓及中性脂 肪	鮪類(油脂多部位)、鯧類、鯖類、青甘鱈、秋刀 魚、鰻魚、鮭魚、海鰻、玉筋魚、鱈類、虹鱈、 鰈、香魚、鯉魚、比目魚、鰹類、魷魚、章魚、 鱈魚、蜆、鮪類、海瓜子蛤。	EPA
痴呆症、過 敏、糖尿病及 胆結石	鮪類(油脂多部位)、青甘鱈、鯖類、秋刀魚、鰻 魚、鯧類、虹鱈、鮭魚、鱈類、海鰻、玉筋魚、 鰹類、鯛類、鯉魚、鰈、比目魚、香魚、鮪類、 鱈魚、魷魚、章魚、海瓜子蛤、蜆。	DHA

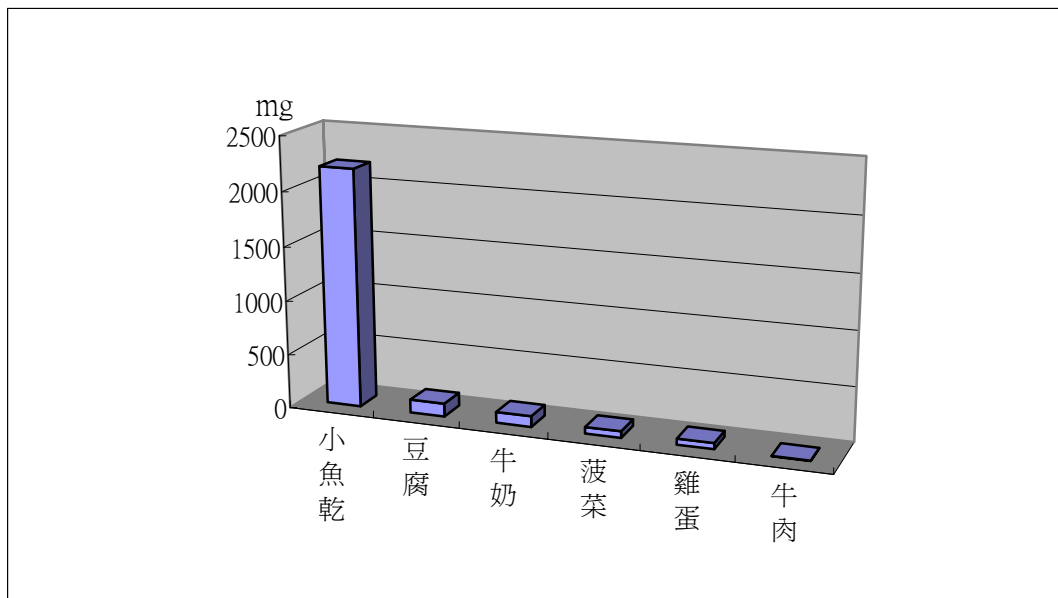
參考書籍：「この病気にこの魚」國崎直道著 発行（法研）及「魚があなたを救う」矢  
崎一良著 発行（法研）

表三 漁產品所含 EPA 及 DHA 量

每 100 公克含有 EPA · DHA 量					
(單位：mg)					
魚類名稱	EPA	DHA	魚類名稱	EPA	DHA
真 鮠	1381	1136	臭肉鮠	275	633
鮪類	1288	2877	虹鱒	247	983
鯖類	1214	1781	鰈	210	202
紅甘鱈	898	1785	香魚	201	136
秋刀魚	844	1398	鯉魚	159	288
鰻魚	742	1332	嘉臘	157	297
鮭魚	492	820	比目魚	108	176
海鰻	472	661	鯉類	78	310
玉筋魚	454	615	魷魚	56	152
鱈類	408	748	鱒魚	37	72

<http://www.jf-net.ne.jp/ktgyoren/syunnosakana/sakananoseibun.html>

圖二 每 100 公克(g)中含鈣量(mg)



]

圖三 每 100 公克(g)中牛磺酸含量(mg)

