

部分魚油產品所含 EPA、DHA 之型態及含量 可能造成保麗龍溶解，為正常現象

衛生署食品藥物管理局食品組 099.03.23

針對近日新聞媒體報導有民眾自行送驗市售魚油產品檢出極微量之甲苯及苯，懷疑魚油含有有機溶劑，並引起保麗龍溶解的原因。

衛生署食品藥物管理局再度強調，依據有關科學原理，魚油所含 EPA、DHA 型態及含量不同，係造成保麗龍溶解之原因，為正常現象，而非含有有機溶劑。

衛生署食品藥物管理局表示，魚油中所含二十碳五烯酸(eicosapentaenoic acid, EPA)及二十二碳六烯酸(decosahexaenoic acid, DHA)，屬 ω -3 多元不飽和脂肪酸，具高營養價值。一般魚油之製程，EPA 及 DHA 含量約可達 30%，再經由相關加工技術來濃縮提高 EPA 及 DHA 含量，經濃縮之 EPA 及 DHA 係以三酸甘油酯(Triglyceride, TG)型態存在；另外，亦可以額外添加乙酯化型態之 EPA 及 DHA，來提高魚油中 EPA 及 DHA 之含量。

故市售魚油中所含 EPA 及 DHA 可能以 TG 型態或乙酯化型態存在，當產品中乙酯化型態之 EPA 及 DHA 含量較高時，該等成分結構極性與保麗龍類似，則會有溶解保麗龍現象，此為正常現象。

衛生署食品藥物管理局重申，魚油產品可能溶解保麗龍，並非其含有有機溶劑，同時呼籲，民眾不要以保麗龍材質之容器盛裝魚油產品。

在三月中旬，有曾經找過我用基因營養醫學協助的一位病友來信，這樣問：

呂教授您好：

請問 BioNew 的魚油是合成魚油嗎？

因為它真的會溶解家裡的保麗龍，甚至穿透。

我在網路查閱了一些資訊，擷取部份如下，可否請教授解答我的疑惑，謝謝。

「天然的魚油大多數為 T.G form <Triglycerides>，就是一般脂肪酸的結合型態，也就是一個甘油上面接上三個不飽和脂肪酸分子。這樣的結構本身不會穿透保麗龍。合成的魚油則比較多比例為為酯化形式 (E.E form <Ethyl esters>)，酯化物本身因為與保麗龍性質相似，所以具有溶解保麗龍的作用。根據研究 Omega-3 的吸收率：TG form 的 DHA 約為 57%，而 EPA 為 68%；但是 EE form 的 DHA 為 21%，EPA 20%。明顯少了許多，這也是為何有些魚油會標榜她是高劑量魚油，因為這類型的魚油多半為 EE form，吸收率差，自然要量多一點。」

以下是我的回信：

王小姐：

魚油何需合成？

全世界的魚油產品只有「採用魚種」與「劑量多寡」的不同，有的用高級魚類，有的用沙丁魚等低級魚類，大部份的劑量是一粒 1000mg 的魚油裡含 EPA180mg 與 DHA120mg，另外 700mg 是甘油、橄欖油等不同，告訴妳，安 x 魚油只含 EPA80mg、DHA60mg，是市面上所有產品中最低的，BioNew 的是 300mg、200mg，市面上大約只有

不超過 5 種魚油是此種高劑量產品，但價格不會比 180, 120 的高。

網路上說「為何有些魚油會標榜她是高劑量魚油，因為這類型的魚油多半為 EE form，吸收率差，自然要量多一點」，我不知妳這資料出處為何？由此句子就可以看出是外行人，劑量高低不是這樣敘述的。是看成分表內的 EPA、DHA 含量。

會不會穿透、或溶解保麗龍，並不是因為魚油含有有機溶劑，那是因為分子結構的關係，網路上不是說「一個甘油上面接上三個不飽和脂肪酸分子。這樣的結構本身不會穿透保麗龍」，及「酯化物本身因為與保麗龍性質相似」，不是說裡面含有有機溶劑。

我知道市面上有一家直銷營養品公司經常用這個把戲實驗來嚇唬大眾，讓大眾以為別家的會溶保麗龍，他們家的不會，真正內行的人都在搖頭，知道他們的把戲是在欺騙大眾，但大家都鄉愿不願向衛生署檢舉。

衛生署核准的健康食品「A00005 歐妙精製魚油膠囊」，妳拿來實驗看看，會溶解保麗龍的，嚇死人了，衛生署會讓這樣的產品在市面上銷售？還發給他「健康食品」字號？所以，真相不是如此。放心。

3 月 23 日衛生署的這篇解說，已經說明了魚油的真相，請大家不用擔心。這也證明了那家專門拿保麗龍做實驗來故意的誤導、欺騙病人的營養品直銷公司手段的差勁，實在沒有天良，老天一定不會讓他們繼續欺騙病人的。

台灣洗腎病人太多----九大殺手蠶食你的腎功能

現代人為防止未老先衰就應當加強身體鍛煉，並及時滋補，改善腎虛衰老症狀。如果不是極度虛弱的人群，補腎應以平和為主，而且要因時、因人、因地而異，根據不同的季節、體質和氣候選擇不同的補腎方法，最好在醫生的指導下進行。

西醫認為，腎臟是分泌尿液，排泄廢物、毒物的重要器官，能起調節人體電解質濃度、維持酸鹼平衡的作用。腎功能受損或逐漸衰退，腎的排泄和調節功效也將會降低。腎功能損害嚴重時，還會發生尿毒症而危及性命。

腎功能，隨著年齡增大而逐漸衰退，但生活中，有些不良的生活習慣或行為，往往也會成為腎功能損害的重要原因。

為了保護好腎臟，大家對以下“傷腎”因素一定要引起警覺。

一、濫服傷腎中草藥

近年臨床不斷發現，服用某些中草藥(包括中成藥)可引起腎功能損害。會“傷腎”的中草藥有：雷公藤、關木通、牽牛子、蒼耳子、罌粟殼、生草烏、使君子、青木香、廣防己等。其中，雷公藤導致的腎損害最大，其次，是關木通，關木通傷腎的原因，是含有腎毒性物質馬兜鈴酸。

二、濫用鎮痛西藥

長期服用或大劑量服用一些消炎鎮痛藥物，如止痛錠、消炎劑、阿司匹林等，容易引起腎損害。腎損害可表現為：乏力、口乾舌燥、食欲不振、尿頻、尿急、尿痛，甚至出現血尿和無菌性膿尿，並伴有關節痛等症狀。有的直接會引起急性腎炎或腎小球壞死等腎病綜合症，重者會導致腎功能衰竭而死亡。

三、經常憋尿

有些人因工作忙而長時間憋尿。尿液在膀胱裡太久很容易繁殖細菌，細菌會經輸尿管逆行到腎，導致尿路感染和腎盂腎炎。這類感染一旦反覆發作，能引發慢性感染，不易治癒。患者不僅會出現腰酸背痛、尿頻尿急等症狀，還可能發展成為急性尿毒症。

四、飲水過少

如果長時間不喝水，尿量就會減少，尿液中攜帶的廢物和毒素的濃度就會增加。臨床常見的腎結石、腎積水等都和長時間不喝水密切相關。充分喝水可稀釋尿液，保護腎臟，有利於充分排出廢物和毒素。

五、暴飲暴食

現代人聚餐機會增多，常會吃下過量的“美味”，攝入的食物最終都會產生廢物——尿酸及尿素氮等。這些廢物大多經過腎臟排出，飲食無度無疑會增加腎臟的負擔。

六、過度喝飲料

飲料的過度攝取會間接損傷腎。人體內的酸鹼度為 7.2，這些飲料普遍為高度酸性，飲用後體內酸鹼度明顯改變。腎臟是調節人體內酸鹼度的主要器官，長期過度攝取飲料及運動飲料，會給腎臟帶來負擔，增加腎臟損傷的概率。

七、吃過於鬆軟的麵包

麵包和糕點中有一種食品添加劑溴酸鉀，它能賦予烤制食品所必需的麵筋強度及彈性，吃起來口感鬆軟，但過量食用會損害人的中樞神經、血液及腎臟。食品添加劑溴酸鉀，國際癌症研究機構已將其列為致癌物質。

八、飲食太鹹

飲食偏鹹，尤其是某些零食鹽分含量過高，例如吃炸薯片、泡麵等會讓人不知不覺吸收過量的鹽分，導致血壓升高，腎臟血液不能維持正常流量，從而誘發腎病。

九、酒後喝濃茶

有的人認為酒後喝濃茶能解酒，其實這非但無效，還會傷腎。茶葉中的茶鹼可以較快地影響腎臟而發揮利尿作用，此時酒精尚未來得及再分解便從腎臟排出，使腎臟受到大量乙醇的刺激，從而損傷腎功能。

不少病人找我做基因營養醫學配方，食用不錯，但是經過數個月，緊急來信說肝指數增加了，怎麼回事？我們有多年協助病人健康的實證，也瞭解我推薦的營養品是國內品質最佳的，絕對不會出問題。反問「有沒有另外吃中藥」，都表示有在吃中藥，甚至有回答大量吃中藥。所以結論是：肝指數增加是食用中藥不當所至。

現在的中藥材都是來自大陸，衛生署及消基會做過調查，發現有四成重金屬超過標準，然而國人認為中藥比較溫和，所以，經常除了看西醫拿西藥外，還會找中醫吃中藥，殊不知反而傷了身體。

本文第一項就明確指出「濫服傷腎中草藥」，請大家慎思明辨呀！

智慧養生要配合「因地、因時、因溫、因人」

因地：台灣盛產地瓜和稻米，所以這兩樣食物適合生長於南方的台灣人吃，可是如果到了緯度高的地方，就要改吃大麥，而不是一味迷信地瓜功效。

因時：隨著季節與氣溫變化，吃當地當季食物。當季盛產的東西，價錢最賤，農藥自然放得最少，像冬天的高麗菜、大白菜、紅、白蘿蔔；春天的洋蔥、玉米；夏天的冬瓜、地瓜葉、空心菜；秋天的苦瓜、蓮藕等，都是當季當令食物的代表。

因溫：攝氏二十五度以下可吃豬肉，低於攝氏二十度時可吃牛肉，十度以下可享用羊肉。同一餐只吃一種肉類，如吃了豬排就不要再喝牛肉湯，吃了牛排就別吃炸排骨，以免腸胃無法負荷。這樣才能達到「養細胞」的目的。

因人：追求養生必須與大自然相應相合外，還要配合個人體質，瞭解自己的心理狀態，進而改善人際關係，改變自己的情緒，回過頭來又能改進健康。

以「地瓜餐」為例，並非天天只吃地瓜餐，不吃其它食物。而是以地瓜為主，米飯、蔬菜、水果為輔，四者缺一不可，否則無法攝取到完整氨基酸，也無法達到排毒作用。

地瓜要連皮吃。冬天可吃烤地瓜，夏天吃蒸地瓜，最好與米飯分開炊熟。地瓜與米飯比例為 2：1。再搭配兩樣蔬菜、一樣水果；體熱的人吃生菜，體寒的人可將蔬菜燙過再吃。

但是有糖尿病或痛風的人，嚴禁午後吃地瓜，糖尿病患者的每天地瓜量也不應超過 100g，吃完後 1 小時不能睡覺，或改用馬鈴薯或山藥代替地瓜。

所以，養生要講究「智慧養生」，不是道聽塗說養生。

飯後來杯清涼飲料---然後得腸癌---

不要不相信！很多人習慣吃飽飯後就來一瓶冷飲，尤其是一些罐裝茶飲料；號稱可以「去油解膩」。喝下去是很爽沒有錯，但你有沒有想過接下來你的肚子裡會發生什麼事？

你肚子裡的牛排(或是鹹酥雞、滷味...)都是油膩膩的食物，腸胃要消化本來就比較吃力了。現在再倒入一瓶冰水...有沒有看過冰箱裡面的豬油牛油啊？你能想像把上面那層白白的凝固油吞進肚子裡嗎？當你的腸胃裡有一塊塊蠟燭般的凝固油，還去什麼油、解什麼膩咧！

這些凝固油碰到胃酸會再度溶解成半液狀，然後會比固態食物早一步流進腸道裡。於是那稠稠黏黏、油不油水不水的物質就會率先被腸道吸收。

但是！腸道並沒有辦法完全吸收排除這些詭異的物質；腸壁絨毛會沾滿油脂。就好像冬天要洗牛肉湯的鍋子一樣，怎麼洗都還是覺得油膩膩。而且久而久之這種噁心的東西就會附著在腸道壁上，經過長年累月的堆積和質變，這些東西輕則導致息肉，更有可能的是病變成腸癌！

所以趕快改掉這種要命的壞習慣！**飯後不要馬上灌冷飲，最好是喝點熱湯或溫開水就好啦！或是喝個熱茶。**然後平常沒事多喝優酪乳。優酪乳可以讓腸道裡多點好菌、趕走壞菌，幫你的腸子來個大掃除，讓腸道更乾淨～

而且得了腸癌，要裝人工肛門才能大便，一輩子很辛苦哩。

平常多多攝取「6 益菌」，學日本人飯後一杯「綠茶」，是正確的健康之道。
不要學西洋人，用餐時配冷飲、配可樂。