

# 海豹油保健有益 使用惹爭議



醫學界一直不明白生活在北極附近的愛斯基摩人少患心腦血管病及癌症的原因。

至上世紀七十年代，加拿大醫生在研究時得出結論，認為愛斯基摩人主要的糧食是海豹肉、海豹油和三文魚，而這些動物含有豐富的奧米加3，因此使愛斯基摩人遠離現代文明病。

撰文：Fanny So（香港保健食品協會）

**海**豹油是繼魚油丸之後受到廣泛追捧的健康補充劑，海豹油有眾多優點，例如蘊含豐富多元不飽和脂肪酸奧米加3（Omega）、DPA、EPA和DHA，對預防心腦血管疾病，促進神經系統發展和預防風濕等均有功效。

## 多元不飽和脂肪酸

- ◆ 奧米加3（Omega）—— 研究早已發現，奧米加3（Omega）是一種血管清潔劑，具有防止血管硬化和心臟血管堵塞功能，對心腦血管病患者尤有助益，亦可提高免疫功能，減低炎症發生。
- ◆ DPA —— 在人類母乳中含量最高，海豹次之，可提高人體免疫能力，有助紓緩類風濕性關節炎。
- ◆ EPA —— 俗稱血管清道夫，具有防止血管硬化和心臟血管堵塞、降低高血壓和膽固醇及抑制血小板凝聚等作用。
- ◆ DHA —— 是腦功能和視神經功能發育的重要物質，有助智力及神經系統發展。

## 複合成分

隨著海豹油對人體的益處逐漸受到肯定，市場對相關產品要求亦愈來愈高，不單追求天然成分和品質，更期望產品能帶來附加益處，達到不同保健功效。現時更有複合海豹油，就是加入其他有效成分，例如銀杏葉、輔酶Q10、大蒜精華及維他命E等等來提高保健功能。

## 銀杏葉：保護血管壁防細胞老化

在添加元素當中，銀杏葉原液可防止血栓和中風，而銀杏葉提取物則含豐富的類黃酮，能擴張血液循環及預防心血管疾病，同時更有增強記憶，預防老年癡呆症之效，與海豹油促進大腦神經發育的功能相輔相成。

## 輔酶Q10：增強心臟和肌肉韌性

輔酶Q10的好處相信不用多介紹，因為它是公認的最佳心臟保護產品，亦是人體細胞產生能量時的必需物質。據了解，因輔酶Q10能降低高血脂症及心臟冠狀動脈硬化病

人發生心肌梗塞的機率，故被普遍視為強健心臟功能的營養支援。另外，不得不提的是輔酶Q10同時是強力的抗氧化劑，可強化免疫系統、延緩衰老，其作用甚至已超越維他命E。

### 大蒜：提升免疫力 降低膽固醇

大蒜的好處近年愈來愈受消費者重視，大蒜能消炎、殺菌及增強抗病能力，也可以預防咳嗽、上呼吸道感染、咽喉炎、花粉病、鼻敏感及消化不良等身體不適，被西歐稱為(天然盤尼西林)。大蒜又被認為能提高免疫力，對抗肝病毒。激活肝細胞，調節血糖，並有助降低血脂和膽固醇，因此可以提高肝臟解毒能力，以及減低心臟病、高血壓和糖尿病的風險。

### 維他命E：促進代謝延緩衰老

最後一項是維他命E(又名生育酚或產妊酚)，維他命E是一種脂溶性維生素和重要的抗氧化劑。因為其促進新陳代謝的功效超卓，故常被用於護膚的乳霜和乳液中，從而達至美容嫩膚，促進皮膚愈合及減少疤痕形成的效果。

### 海豹油爭議多

海豹是肉食性海洋哺乳類動物，主要分布在南北兩極，但由於海豹經濟價值高(毛

皮及油均相當值錢)，近年遭受嚴重捕殺，特別在美國、英國、挪威和加拿大，這些國家每年都會在海上大肆捕殺海豹，故目前海豹的種群和數量都在急劇下降。近年有專家提出，海豹是海洋食物的頂層，其體內蓄集大量汞(鉛)，吃了有機會慢性吸入汞而致中毒。以上論點，到目前為止暫時仍未有任何醫學數據。一般來說，營養補充食品通常會經過一個淨化過程，預計重金屬污染物會比吃海豹肉顯著地低，此類產品被加拿大政府認為是安全及可供一般消費者日常服用。

現時，生產海豹油以加拿大最多，因加拿大海豹繁殖迅速，加拿大政府允許每年有指定限額數量可作使用。

全球對使用海豹油存在極大爭議，有認為安全有認為不安全，台灣更於2013年1月宣布全面禁止海洋哺乳類活體及製品進出口，成為亞洲區第一個禁止買賣海洋哺乳類產品的地區。◆

