

小心魚類脂肪

要注意的是，魚類所含的脂肪，並非全是奧米加三脂肪酸，當中亦含飽和脂肪。

例如香港人愛吃的大西洋三文魚（養殖），每100克有1.8克奧米加三，其總脂肪亦有10.5克，飽和脂肪2.18克；鯖魚每100克含1.6克奧米加三，總脂肪達8.6克，飽和脂肪有3.3克。

而養殖的深海魚，營養價值不一定比野生深海魚低，例如大西洋養殖三文魚，每100克含1.8克奧米加三，比野生的每100克含1.6克奧米加三為高。不過養殖的總脂肪含量，一般比野生的為高，可能是養殖場內的魚類活動量較低。

野生魚的天然食物是海藻類、海水中的生物或其他魚類；養魚食物大多是海草，並會餵食海魚油，所以其EPA及DHA含量不低。

DHA與EPA

▼茄汁浸罐頭沙甸魚
奧米加三含量頗高。

貴魚好過平價魚？

貴價魚的營養價值是否比平價魚高？

雖然藍鱈吞拿魚的奧米加三脂肪酸含量（每100克魚肉含1.3克奧米加三），比罐頭所用的白色吞拿魚（每100克魚肉只含0.1克奧米加三）為高，但售價較便宜的茄汁浸沙甸魚罐頭，每100克魚肉含1.4克奧米加三，所以不能以售價衡量它的營養價值。

不過余思行提醒，快餐店的炸魚以及超市出售的魚手指，其奧米加三脂肪含量只有約0.2克（每100克魚肉），而油炸過程增添飽和脂肪及反式脂肪，兩者都會危害心臟健康，所以大家要小心選擇。圖

英國註冊營養師

余思行



▲鯖魚的飽和脂肪含量不低，每100克有3.3克。



▲快餐店的炸魚，奧米加三脂肪酸含量低。



魚類營養精明食

魚類也含脂肪、膽固醇

在營養學角度，魚類包括所有鹹水及淡水魚類、貝殼類海鮮，所以龍蝦、生蠔都歸為魚類。

由於魚類營養高，含維他命、礦物質、高蛋白質、低脂肪，所以大家都覺得魚類是健康食物，可以毋須節制大量進食，其實是錯的。

「魚類含豐富蛋白質，進食過量一樣會致肥。而且魚類都含有膽固醇、脂肪，例如龍脷每100克就有68毫克膽固醇，淡水鱸魚有87毫克，石斑有47毫克。進食過量魚類一樣會引致膽固醇過高。」余思行說。

她又提醒，海洋中的毒素大多數是脂溶性，經食物鏈積聚在魚類脂肪，我們進食魚類連脂肪或魚皮一齊吃，就連毒素也一併吞下。所以大家要記住，魚雖然是健康食物，但要注意份量，不應任吃或狂吃。



石斑也含膽固醇。

每餐3至4兩

我們每日可進食多少魚類？

余思行說，成年人每日可進食六至七兩肉，肉類選擇應多元化，當中紅肉份量應少於白肉（有研究指多進食紅肉增加患大腸癌機會）。在此前提下，魚類是其中一種肉類選擇，在午餐及晚餐時，可以每餐進食三至四兩，即約100克，體積約等於一副撲克牌，或三隻麻雀。

▲六至七片魚生，大約等於100克。



►三文魚屬優質奧米加三脂肪酸來源。

深海魚 才有奧米加三

近年大家都知道魚類含奧米加三脂肪酸，多進食對心臟有益。其實並不是每種魚都含奧米加三脂肪酸。

余思行說，只有生存在冷水帶的深海魚才含有奧米加三脂肪酸。「根據2000年美國心臟協會建議，每星期進食兩次深海魚，能有效保護心臟。不同魚類的奧米加三脂肪酸（包括EPA及DHA）含量不一樣，脂肪含量亦有分別。」

深海魚的EPA及DHA含量，因着不同魚種、魚類的糧食、野生或是養殖而有分別。

根據美國農業局營養資料庫顯示，劍魚、鱈魚、鯡魚、鯖魚、三文魚、沙甸魚都含奧米加三脂肪酸，而每100克含1克以上奧米加三魚類，就屬優質奧米加三脂肪酸來源，包括鯡魚、三文魚、沙甸丁、吞拿魚。



深海魚營養表 (每100克)

魚類	熱量 (卡路里)	蛋白質 (克)	奧米加三 (克)	飽和脂肪 (克)	總脂肪 (克)
A.三文魚 (Salmon, farmed)	180	20	1.8	2.18	10.5
B.鯡魚 (Herring)	217	25	1.8	2.8	10.5
C.三文魚 (Salmon, wild)	142	20	1.6	0.98	6.9
D.鯖魚 (Mackerel)	205	19	1.6	3.3	8.6
E.沙甸 (Sardine)	186	21	1.4	2.69	10.5
F.吞拿魚 (Blue fin Tuna)	144	23	1.3	1.26	5.3
G.鱒魚 (Trout)	138	21	1	1.55	6.1
H.比目魚 (Halibut)	91	19	0.4	0.28	1.3
I.魚手指 (Fish sticks)	272	16	0.2	3.2	10.2
J.鯰魚 (Catfish)	95	16	0.2	0.7	2.5
K.鱈魚 (Cod)	82	18	0.1	0.13	0.8
L.白吞拿魚 (tuna, canned)	128	24	0.1	0.79	2.5