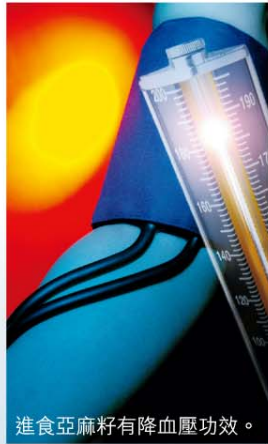


### 降血壓 鬆弛氣管

亞麻籽亦能幫助降血壓。余思行指出，一項共四千六百多人參與，包括日本人、中國人、英國人及美國人，年齡介乎40至59歲的研究，分析其飲食習慣如何影響血壓，結果發現進食最多奧米加三脂肪酸食物包括深海魚、果仁、種籽及菜油，其血壓比進食最少的一群，可降0.55/0.57mm Hg（毫米水銀柱）。

「研究指出，每降低2mm Hg血壓，可減6%中風危險及4%冠心病。雖然上述研究下降幅度表面數值很小，但研究員指出，每一度都具意義。在飲食中除了有奧米加三脂肪酸外，配合低鹽、少飲酒的飲食習慣，得出來的結果會很顯著。如本身已有血壓高的人，進食ALA，其血壓下降幅度會較大。」余思行解釋。

另外亞麻籽含高鈣質，鈣質可以令氣管鬆弛，減低哮喘發作，同時可以降血壓，減低心臟病風險。



進食亞麻籽有降血壓功效。

# 亞麻籽

# 護體

# 有法子

### 亞麻籽營養表

份量：	2湯匙
重量：	19克
熱量：	95卡路里
ALA：	3.51克
錳：	0.64毫克
膳食纖維：	5.41克
鎂質：	70.14毫克
葉酸：	53.86微克
銅質：	0.2毫克
磷：	96.49毫克
維他命B6：	0.18毫克

大家都知進食深海魚有益，因為含有豐富的奧米加三脂肪酸，達到降膽護心效果。然而有些人一提起吃魚便要手兼擰頭，對素食者來說更是無能為力，幸好近年大家都知亞麻籽亦含豐富奧米加三脂肪酸！

進食亞麻籽，何只護心咁簡單，它能抗炎、降血壓、護骨兼防癌。今期營養師余思行就為大家解構。



英國註冊營養師余思行



亞麻籽外表如芝麻，含豐富ALA。

### 含極豐富ALA

亞麻籽是一粒粒像芝麻般大小的種子，外殼光亮略硬，內裏所含的油脂，是其中一種能降壞膽固醇的ALA（Alpha Linolenic Acid，甲亞麻脂酸，又名α-亞麻酸），它在人體內可轉化成另外兩種奧米加三脂肪酸EPA及DHA。

營養師余思行說，亞麻籽有極高含量的ALA，兩湯匙便含3.51克，相比100克野生三文魚提供的2.5克奧米加三脂肪酸還要高。

### 不能完全被轉化

亞麻籽的ALA含量特高，但它進入人體後要經過轉化，才能變成奧米加三脂肪酸供身體使用，過程中需要一種酵素「delta-6-desaturase」協助。「有些人的轉化能力會較差，例如糖尿病患者，飲食中過多高飽和脂肪人士，或酗酒人士，均會令這種酵素的功效下降，阻礙ALA的轉化。」余思行說。所以，我們進食亞麻籽的份量，要多於深海魚或魚油所能夠提供的份量，因為並非所有ALA都能有效被轉化。

余思行續解釋，「正常來說，我們每日進食2克奧米加三脂肪酸便足夠；如果是進食亞麻籽作攝取奧米加三脂肪酸途徑，要進食兩湯匙即19克（95卡路里），提供3.51克ALA才足夠。」



一湯匙已足夠每日70%所需要的奧米加三。

### 有助降膽固醇

進食亞麻籽如何保護心臟？主要是它的降膽固醇功效。一項40位高膽固醇人士（其總膽固醇為240mg/dl或6.2mmol/l以上）參與的研究，一組進食降膽固醇藥Statin，一組每日進食20克亞麻籽代替Statin，60日後，兩組人的總膽固醇、壞膽固醇、三酸甘油酯都有顯著下降。

「進食亞麻籽的一組，其總膽下降17.2%，壞膽降3.9%，三酸甘油酯降36.3%。」另外由於亞麻籽的纖維含量高，纖維亦有助降膽固醇，可從多方面保護心臟。「美國研究發現，每日進食20克纖維的人，比起只進食少於5克的人，可降低12%心臟病風險，進食最多水溶性纖維人士，更可降10至15%心臟病風險。」



亞麻籽能有效降膽固醇及血脂。

### 防止炎症 保護細胞

進食亞麻籽亦可以幫助對抗炎症。原理是這樣的，奧米加三脂肪酸可幫助身體製造一類及三類的Prostaglandins（前列腺素前身，類似荷爾蒙分子），它可以防止身體發炎及幫助身體對抗炎症，而其他脂肪（奧米加六，存在於動物脂肪、植物牛油、菜油如粟米油、葵花籽油、棕櫚油、花生油等）幫助製造促進發炎的二類Prostaglandins。

「奧米加三有抗炎作用，即能保護細胞，對心臟健康有益；同時能減輕炎症，特別是對哮喘、關節炎、頭痛都有幫助。」

### 護骨初見效

奧米加三亦有保護骨骼效用，一項於07年進行的23人小型研究，發現在飲食中攝取最多ALA，對骨骼愈有利。

「這23人分別進食三種餐單，每種為期六星期，第一種是普通美式飲食，第二種是加入亞麻酸，第三種是加入ALA，結果發現進食ALA時，骨細胞的更換率（turnover rate）較低，即較少將鈣質抽出。不過這屬小型研究，需要進一步研究證實，才能確認護骨功效。」



從亞麻籽提取的亞麻籽油，含豐富ALA。

### 防乳癌 減潮熱

亞麻籽對女性特別有保護作用。首先它所含的木脂素（lignan，植物性雌激素），可以減低乳癌風險。在動物研究中，就算是高脂飲食但配合亞麻籽，可以降低55%患乳癌機會。

對於更年期女士，研究亦發現亞麻籽對保護女士受癌性侵害有最好效果。

亞麻籽亦可減低潮熱，在一項29名更年期女士參與的研究中，14名有潮熱的女士，每日食40克（1.4安士，即4湯匙）亞麻籽六星期後，其潮熱情況減少了一半。

### 進食小貼士

既然亞麻籽對健康有多方面好處，我們應如何進食？余思行建議，我們可以將亞麻籽用來烹調美食，例如鬆餅、蛋糕、班戟等，亦可以加入早餐粟米片中，或添加飲品中。不過謹記，必須攪碎才進食，身體才能吸收。市面上亦有亞麻籽油出售，可將它作為沙律油淋在蔬菜。

由於亞麻籽屬高纖食物，故進食後應多飲水。

余思行建議，進食份量可由1茶匙開始，待腸胃適應後增至每日一湯匙，「一湯匙約10克，就能夠提供70%每日所需的奧米加三脂肪酸。」

另外有指懷孕婦女不宜多吃，或許會對胎兒有壞影響。余思行說暫未有確實證據，不過有動物研究顯示每二千卡路里餐單中，不宜進食超過四湯匙亞麻籽，可以作為參考。而每日進食50克亞麻籽，屬安全進食份量。



亞麻籽必須磨碎才容易為腸道吸收。



自製亞麻籽芭菲，健康又美味。