

12

素食不缺乏必需脂肪酸

台北長庚醫院核子醫學科主任／詹勝傑
林口長庚醫院營養治療科營養師／陳雅惠

什麼是必需脂肪酸？

脂肪酸為脂肪的基本單位，有些脂肪酸，無法從其它脂肪酸轉變而來，必需直接從食物中攝取，稱之為必需脂肪酸。人體的必需脂肪酸分為兩種，包括亞麻仁油酸（Omega-6脂肪酸的一種）和 α -亞麻仁油酸（Omega-3脂肪酸的一種）。

必需脂肪酸的迷思

若只談Omega-6必需脂肪酸，素食者(包括全素者)的攝取量其實比葷食者高，比較有爭議的是Omega-3中的EPA及DHA，因為曾有研究顯示，素食者這兩種必需脂肪酸的攝取量比葷食者低。其實素食中就已有足量的EPA及DHA，大自然早就在許多蔬果種子中，替我們準備足夠的Omega-3或EPA及DHA，如亞麻仁子、核桃、大豆及芥花油、燕麥仁及海帶、紫菜類，都是良好的EPA及DHA來源¹⁻³。

從素食中攝取足夠Omega-3必需脂肪酸

簡單小技巧，就可以幫助你從全素飲食中，攝取足量的Omega-3必需脂肪酸：

- 1.每日攝取2份富含Omega-3必需脂肪酸的食物。1份含有Omega-3必需脂肪酸的食物有：亞麻仁油1茶匙(5ml)、芥花油或大豆油1湯匙(15ml)、亞麻仁粉1湯匙或核桃4湯匙。
- 2.儘量攝取多種含必需脂肪酸的食物，避免從單一來源攝取。

結語

攝取足量的必需脂肪酸，對素食者(包括全素)來說，很簡單，素食中的Omega-6必需脂肪酸原本就比葷食多，植物油脂及堅果中則含有豐富的Omega-3必需脂肪酸。



1. Ann Intern Med 2005; 143:499-516.
2. Am Fam Physician 2007; 76:801-8.
3. N Engl J Med 2004;350:1093-103.