

adaptor / July 26, 2011 09:03AM

[\[轉載\] Omega-3 脂肪酸增攝護腺癌風險 \[國科會 2011-07-16\]](#)

Omega-3 脂肪酸增攝護腺癌風險

作者：舊金山科技組 現職：舊金山科技組

文章來源：世界日報2011年4月27日

發佈時間：2011.07.16

[http://stn.nsc.gov.tw/view\\_detail.asp?doc\\_uid=1000701015&kind\\_no=A04](http://stn.nsc.gov.tw/view_detail.asp?doc_uid=1000701015&kind_no=A04)

《洛杉磯時報》報導，從魚肉攝取的Omega-3脂肪酸可能和攝護腺癌有關；同一個研究發現，富含反式脂肪（trans fat）的食物雖然會造成體內壞膽固醇提高，但反式脂肪卻能保護人體，預防罹患攝護腺癌。

該研究報告顛覆Omega-3是一種全方位神奇補充品的想法。

雖然該研究報告結果令人驚訝，研究人員認為，研究結果容許合理的懷疑，他們並不建議，立即根據研究結果改變食譜。

過去的研究顯示，孕婦如果攝取充分的Omega-3脂肪酸，可增加新生兒的智商，並增加心臟的健康。反式脂肪易增加壞膽固醇，增加心臟病的風險。長久以來，這些證據似乎非常有說服力，所以，根據上述研究，停吃鮭魚，改吃大號麥當勞漢堡包可能不是一個好主意。

西雅圖的「Fred Hutchinson癌症研究中心」，在1994到2003年間，對55歲以上、3461名男人進行追蹤調查，研究他們血液中Omega-3脂肪酸和反式脂肪的數量，受測者中，約半數有攝護腺癌。研究人員本以為Omega-3脂肪酸，會減少罹患攝護腺癌，而反式脂肪可能增加罹患攝護腺癌的風險。

但研究的結果正好相反。受測者如果血中Omega-3脂肪酸過高，特別是DHA，罹患嚴重攝護腺癌的機會反而高2.5倍。受測者攝護腺癌不但長得更快，而且比輕度攝護腺癌更易蔓延。

脂肪酸和輕度腫瘤沒有關聯。和反式脂肪量低的受測者相比，反式脂肪數量高的受測者，得攝護腺癌的機會低一半。研究人員25日把結果發布在網路版的《美國流行病學期刊》。

資料來源：

<http://www.worldjournal.com/view/aUSnews/12940760/article-Omega-3%E8%84%82%E8%82%AA%E9%85%B8%E5%A2%9E%E6%94%9D%E8%AD%B7%E8%85%BA%E7%99%8C%E9%A2%A8%E9%9A%AA?instance=us2>

---