

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：吃魚油真的好嗎？魚油大揭密

摘要：相信不少人有吃魚油得習慣，大家也都知道魚油裡富含 OMEGA-3 的存在，可以抗發炎，但你知道 EPA 跟 DHA 是什麼嗎？還有 EPA 跟 DHA 比例的不同竟然對身體有截然不同的功效。今天就來個魚油大揭密。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

魚油中的 OMEGA-3 為一種多元不飽和脂肪酸，而 EPA 唯一中 OMEGA-3 脂肪酸，DHA 亦是一種 OMEGA-3。然而魚油主要就是含 EPA、DHA 這兩種脂肪酸，EPA 主要是保護心血管；DHA 則是對大腦、眼睛的健康相關。當 EPA DHA 劑量 3:2 能有效降低百分之三十三的心肌梗塞機率、降低百分之三十三的猝死機率和百分之二十整體死亡率，另外當比例為 3:2 食野能達到抗發炎的效果。不管是 EPA 或 DHA 或兩者合併都可以降低 14~35% 的空腹三酸甘油脂，也可以有抗動脈硬化的作用進而改善血壓。心跳動增加是心血管猝死的危險因子，研究指出每 3.5 克 OMEGA-3；同時含有 EPA DHA 補充兩週，可有效降低心跳速度。當挑選 DHA 含量高的魚油則能保健視力，另外阿茲海默症得患者腦部 DHA 減少。2012 年針對中度認知障礙的老人分三組，一組食富含 EPA，一組食富含 DHA，一組食富含 omega-6，唯有 DHA 組別能使說話流暢度及自評身體健康狀況提升，攝食 DHA 含量高的還能減少孕期的不良反應、早產、產後憂鬱的情況。食入每日 2 克 EPA 對於嚴重憂鬱症是有改善效果的，故有憂鬱症狀得能挑選 EPA 含量高的。

參考資料

- 魚油是什麼？OMEGA-3 的 13 種功效與好處與副作用

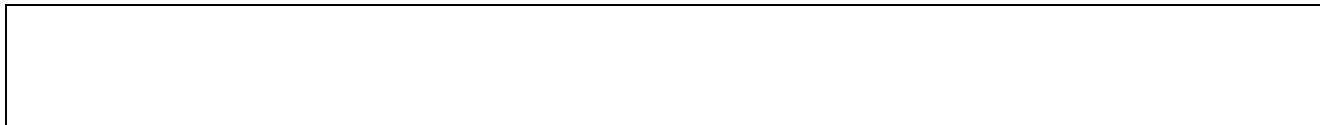
https://medschool.cc/article/fish-oil?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8diwBhAbEiwA7i_sJQQNJFYe2CrkDX_-HktVy_BnDgTT7_YILG6mvZj0AtwtsZqIGIga6RoCiTAQAvD_BwE

- 脂肪酸功效

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%84%82%E8%82%AA%E9%85%B8>

- DHA 對阿茲海默症的效用

https://www.tsnpr.org.tw/press_index.php?id=30



註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，將不予審查。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，將不予審查。

PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。

3. 建議格式如下：

- 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
- 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖