

吃鮭魚讓你更聰明



曹慈耘 營養師
(昱品食品公司)

國高中生面臨學業的壓力，很多人都希望自己腦袋能更靈光，可以得到更好的成績，餐廳最近推出的新品「白醬鮭魚義大利麵」，你知道其中的鮭魚除了護眼還有幫助提升注意力、有助學習的效果嗎？讓我們了解一下鮭魚所含有的營養吧！

《2020-2025年美國飲食指南》建議，每位成年人每週應攝取225克的海鮮，其中特別指名鮭魚為優秀的海鮮來源，其中含有蛋白質、Omega-3脂肪酸、蝦紅素、維生素B群、維生素D等五大營養成分。

- **Omega-3脂肪酸**：具有降低血膽固醇、預防視力減退、活化腦細胞及預防心血管疾病等功效，而其中的DHA及EPA 2者皆為深海魚油當中所含成份，DHA能幫助大腦皮質發育，EPA則能幫助提升記憶力以及專注力。
- **蝦紅素**：是天然類胡蘿蔔素家族的一員，鮭魚肉、蝦蟹等等之所以能呈現紅色，就是因為含有蝦紅素，蝦紅素的抗氧化力是維生素C的6000倍，維生素E的100倍，可預防大腦退化、改善思考敏捷度、增強記憶力，蝦紅素更可以與結構相當接近的葉黃素一起互相搭配，舒緩眼睛疲勞，預防眼底的黃斑部病變。
- **蛋白質**：鮭魚是高品質蛋白質來源，具9種必需胺基酸且含量豐富，每100g的鮭魚就有20g蛋白質，是身體成長的必須營養素，尤其對正在發育階段的國高中生更是重要，可增加肌肉量提高身體活動力。
- **維生素D**：鮭魚是富含維生素D的食品之一，根據衛福部建議，國高中生的維生素D每日足夠攝取量為10微克(400國際單位/天)，而100g的鮭魚就含有500國際單位的維生素D，它可幫助鈣質吸收，預防骨質疏鬆且維持骨骼健康。
- **維生素B群**：維生素B群可維持正常能量代謝、助於提振精神，避免憂鬱和焦慮，消除疲勞、保護大腦和神經的健康。

鮭魚有如此豐富的營養素，對於正面臨升學壓力的學生而言更為重要，只要吃對食物，可使大腦思慮清晰，助你一臂之力。

