

## T13850 易善™魚油維生素 E 軟膠囊食品 FAQ

**Q1:** 美安魚油的 Omega-3 含量只有 900 mg，並【未達到】國際研究的有效劑量，因此在心血管保健的功效上可能會比較不足

**A1:** 美安台灣的易善™魚油維生素 E 軟膠囊食品每份提供 900 毫克的 omega-3 脂肪酸，包括 450 毫克的 EPA 和 300 毫克的 DHA。這樣的 omega-3 脂肪酸含量符合具權威的參考資料和 omega-3 脂肪酸的每日建議攝取量。

對於沒有心臟病史的人，美國心臟協會 (AHA) 建議每天攝取 500 毫克的 EPA 和 DHA。歐洲食品安全局 (EFSA) 建議一般成人每日攝取合計 250 毫克的 EPA 和 DHA，以支援心血管健康。基於包括心血管健康在內的各项健康益處，美國國家衛生研究院 (NIH) 建議健康成人每天攝取合計 250 – 500 毫克的 EPA 和 DHA。

營養標示		
每一份量3粒 本包裝含60份		
	每份	每日參考值 百分比
維生素E	5毫克α-TE <sup>†</sup> (7.5 IU)	38%

每日參考值：維生素E 13毫克α-TE<sup>†</sup>

<sup>†</sup> α-TE (α-Tocopherol Equivalent) 即生育醇當量

其他成分	每份
魚油	1,500 毫克
EPA (二十碳五烯酸)	450 毫克
DHA (二十二碳六烯酸)	300 毫克
其他Omega-3脂肪酸	150 毫克

成分：魚油、明膠、甘油、純水、檸檬香料、維生素E (含維生素E與大豆油)。

本產品含有魚類 (鯷魚、鯖魚和沙丁魚) 及其製品。

**Q2:** 目前市售大多數高濃度魚油都有達到 80%，但是美安魚油中有額外添加調味香料等其他成分，整體 Omega-3 濃度只有 60% (低於標準)，補充效率相對會比較低，因此建議選擇 80% 以上的魚油，補充效率才會更高

**A2:** 雖然較高濃度的魚油產品通常含有更高比例的 omega-3 脂肪酸，但不能據此推斷 omega-3 含量比例較低就提供較少的 omega-3。omega-3 的總攝取量取決於所補充的劑量，而不僅僅是濃度。

因此，在評估魚油營養補充品的 omega-3 攝取量時，最重要的是必須同時考慮濃度和劑量兩項因素，才可以確定實際的 omega-3 攝取量。美安台灣的易善™魚油維生素 E 軟膠囊食品每份(3 顆)可以提供 900 毫克的 omega-3 脂肪酸，其中包括 450 毫克的 EPA 和

300 毫克的 DHA。這樣的 omega-3 脂肪酸含量符合具權威的參考資料和 omega-3 脂肪酸的每日建議攝取量。

Q3: 在魚油的三種型態中 ( TG、EE、rTG )，其中又以 rTG 型態的吸收率最好，所以目前絕大多數魚油都會是 rTG 型態。而美安魚油是 EE 型態，因此在型態部份是不符合標準的

A3. 目前對於魚油產品劑型的研究尚不足以得出哪種劑型具有更高生物利用度的結論。此外，人體對 omega-3 的吸收和利用還受到其他因素的影響，例如飲食中其他脂肪的存在、個人體內的代謝差異以及營養補充品中 omega-3 的具體類型 ( 如 EPA、DHA )。一些研究\*指出，只要每日攝取，無論劑型如何，您都可以達到穩定的 omega-3 體內循環濃度。因此，規律攝取 omega-3 營養補充品比劑型更重要。

*\* West, Annette L., Graham C. Burdge, and Philip C. Calder. "Lipid structure does not modify incorporation of EPA and DHA into blood lipids in healthy adults: a randomised-controlled trial." British Journal of Nutrition 116.5 (2016): 788-797.*

*\* Sadovsky R, et al. Prescription omega-3 acid ethyl esters for the treatment of very high triglycerides. Postgrad Med 121:145-153, 2009.*

Q4: 在美安魚油的網站上，可以看到環境污染物『含量都在安全範圍內』的字樣，但並沒有看到任何關於檢驗報告及汙染物檢測的數據資料，無法知道各項環境汙染物是否都有合格，因此在安全性上較不明確

A4. 美安公司的每一批次的魚油都經過氧化、環境污染物、重金屬和微生物的檢驗，而且都必須符合國際品質標準。以下列表是這些檢驗參數及其合格限值。

過氧化值 (meq/kg)	最大容許量 5
p-茴香胺價	最大容許量 20
總氧化值	最大容許量 26
戴奧辛 (Dioxins, PCDDs, PCDFs)(pg/g)	最大容許量 2.0
多氯聯苯同類物 (PCB Congeners 28, 52, 101, 118, 138, 153, & 180)(ppm)	最大容許量 0.5
戴奧辛類多氯聯苯 (pg (世界衛生組織毒性當量)/g)	最大容許量 10.0
鉛(Pb) ppm	最大容許量 0.1

汞 (Hg) ppm	最大容許量 0.1
無機砷 (As) ppm	最大容許量 0.1
鎘 (Cd) ppm	最大容許量 0.1
總菌落數 (CFU/g) <sup>+</sup>	最大容許量 1000
酵母和黴菌 (CFU/g) <sup>+</sup>	最大容許量 100
大腸菌群 (MPN/g)	最大容許量 3.0
大腸桿菌	陰性
綠膿桿菌	陰性
沙門氏菌	陰性
金黃色葡萄球菌	陰性

<sup>+</sup>(CFU/g): 每公克樣品中含有的細菌菌落總數

MPN : 最大可能數值