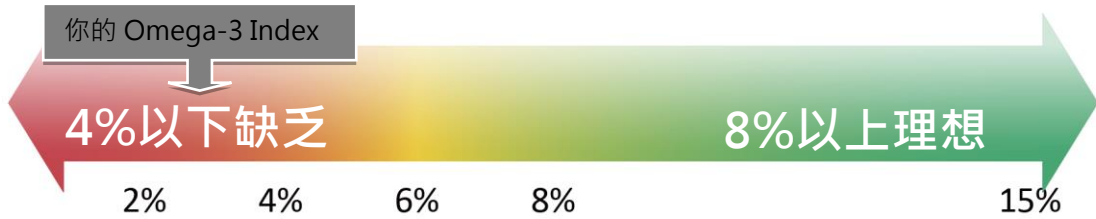




姓名：範例 性別：男  
 病歷號碼： 採檢日期： 年 月 日  
 送檢單位：瀚仕功能醫學研究中心(範本) 報告日期：2017 年 02 月 16 日

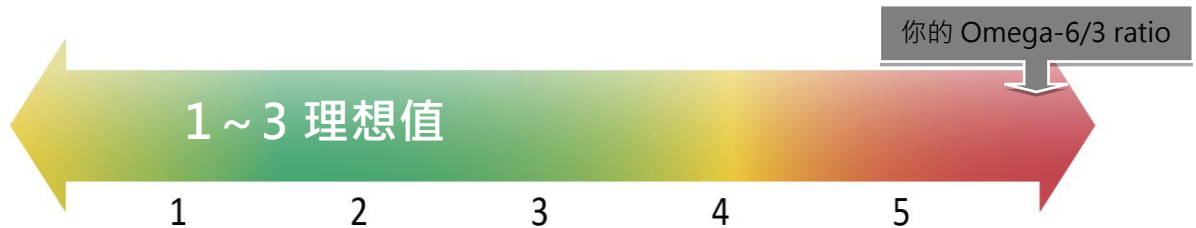
脂肪酸分析

Omega-3 Index = **2.21** ↓ %



較高的 Omega-3 指數代表有較低的慢性疾病風險，包括心臟病、中風、老人痴呆症以及憂鬱症。提高並維持理想的 Omega-3 指數將可幫助您降低日後罹患這些退化性疾病的風險。

Omega-6/3 ratio = **16** ↑



必須脂肪酸(EFA)不平衡是現今最常見且最廣泛的營養問題之一，食用過多的飽和脂肪同時缺乏 Omega-3 脂肪酸的攝取是造成這種不平衡的主要原因，此時需要補充更多 Omega-3 脂肪酸來源以促進身體健康。

AA/EPA ratio = **53.8** ↑



當 AA/EPA 比值高時，代表體內存在過多促發炎的 omega-6 脂肪酸--AA。在高肉量及玉米油的西方飲食型態中，常見有 AA 過高的情形，使得 AA/EPA 比值失衡，此時表示應額外補充含 EPA 的 omega-3 系列脂肪酸，以改善健康



姓名：範例

性別：男

病歷號碼：

採檢日期： 年 月 日

送檢單位：瀚仕功能醫學研究中心(範本)

報告日期： 2017 年 02 月 16 日

脂肪酸分析

Omega-3 脂肪酸

結果(%) 參考值(%)

1. α-Linolenic (ALA)	C18:3n3	α-次亞麻油酸	0.19	0.06-0.34
2. Eicosapentaenoic (EPA)	C20:5n3	二十碳五烯酸	0.37	0.32-2.12
3. Docosahexaenoic(DHA)	C22:6n3	二十二碳六烯酸	1.84 ↓	3.17-8.34
<b>Total</b>			<b>2.4 ↓</b>	<b>3.71-10.16</b>

百分位(%) 2.5 20 50 97.5

Omega-6 脂肪酸

結果(%) 參考值(%)

4. Linoleic (LA)	C18:2n6	亞麻油酸	16.12	9.34-17.58
5. γ-Linolenic (GLA)	C18:3n6	γ-次亞麻油酸	0.05	0.01-0.06
6. DGLA	C20:3n6	dihomo-γ-次亞麻油酸	2.23 ↑	0.64-1.76
7. Arachidonic (AA)	C20:4n6	花生四烯酸	19.89 ↑	12.0-17.2
<b>Total</b>			<b>38.29 ↑</b>	<b>23.6-32.7</b>

百分位(%) 2.5 10 50 80 90 97.5

單元不飽和脂肪酸

結果(%) 參考值(%)

8. Palmitoleic	C16:1n7	棕櫚油酸	0.43	0.06-0.61
9. Vaccenic	C18:1n7	異油酸	1.09	0.87-1.44
10. Oleic	C18:1n9	油酸	15.6 ↑	10.7-15.2
11. Nervonic	C24:1n9	二十四碳烯酸	3.54	2.66-4.61
<b>Total</b>			<b>20.66 ↑</b>	<b>15.2-20.3</b>

百分位(%) 2.5 10 50 90 97.5

飽和脂肪酸

結果(%) 參考值(%)

12. Palmitic acid	C16:0	棕櫚酸	28.0 ↑	24.8-27.9
13. Stearic acid	C18:0	硬脂酸	13.1	11.4-15.1
14. Arachidic acid	C20:0	花生酸	0.41	0.31-0.48
15. Behenic acid	C22:0	二十二酸	1.61	1.53-2.31
16. Lignoceric acid	C24:0	二十四酸	4.17	2.95-4.90
<b>Total</b>			<b>47.29 ↑</b>	<b>41.9-47.2</b>

百分位(%) 2.5 10 50 90 97.5



姓名：範例 性別：男
病歷號碼： 採檢日期： 年 月 日
送檢單位： 瀚仕功能醫學研究中心(範本) 報告日期： 2017 年 02 月 16 日

脂肪酸分析

Table with 5 columns: Item, Code, Name, Result(%), Reference(%). Includes rows for Palmitelaidic acid, C18:1 trans, and Total. Includes a color scale legend for Total.

Omega-3 脂肪酸

主要存在魚類中，是被公認為對身體有益且無法由人體自行合成的重要營養素，必須從食物中才能充分取得，特別是含有豐富脂肪的魚類。Omega-3 脂肪酸對腦部功能及正常生長與發育均扮演十分重要的腳色，同時能降低心臟疾病的風險。

Omega-6 脂肪酸

同樣是一種對身體有益卻無法自行合成只能由食物中攝取的重要脂肪酸。與 Omega-3 脂肪酸相同，他對於腦部功能及成長發育十分重要，同樣為多元不飽和脂肪酸(PUFA)家族的一員，Omega-6 脂肪酸能幫助促進頭髮與皮膚的生長，維持骨骼健康、調節代謝機能及維持生殖系統的健康。

單元不飽和脂肪酸

可幫助減少體內壞的膽固醇，降低心臟病及中風的風險。它是提供幫助身體細胞發展與維持健康的重要營養素之一，同時富含單元不飽和脂肪酸的食物中多半也含有豐富的天然抗氧化維生素 E。

飽和脂肪酸

存在大多數的動物性食物當中，攝取含飽和脂肪的食物會增加血中膽固醇的濃度。高低密度脂蛋白膽固醇會提高心臟疾病及中風的風險。以其他富含不飽和脂肪酸的食物取代飽和脂肪食物將有助於降低血中膽固醇及增進血脂症常，維持身體健康。

反式脂肪酸

多數存在加工食品及人造奶油當中，經常攝取會增加血中小而密之低密度脂蛋白濃度，容易引起體內發炎反應並提高心血管疾病風險及血管內皮病變的風險。



姓名：範例

性別：男

病歷號碼：

採檢日期： 年 月 日

送檢單位：瀚仕功能醫學研究中心(範本)

報告日期：2017 年 02 月 16 日

脂肪酸分析

Omega-6 脂肪酸代謝

亞麻酸 (LA) 18:2 ω-6  
葵花油、芝麻、玉米、大豆

γ-次亞麻油酸 (GLA) 18:3 ω-6  
月見草油、玻璃苣油  
黑醋栗油、螺旋藻

Dihomo-γ-次亞麻酸 (DGLA) 20:3 ω-6

環氧酶 (COX)  
PGE1 降低發炎

花生四烯酸 (AA) 20:4 ω-6  
肉、甲殼類、蛋

5-脂氧合酶 (LOX) 環氧酶 (COX)  
LTB4 增加發炎 PGE2 增加發炎

δ-6 去飽和酶 δ-6 desaturase

由維生素 C、B3、B6、鎂、鋅、胰島素活化

延長酶 Elongase

δ-5 去飽和酶 δ-5 desaturase

由胰島素活化

Omega-3 脂肪酸代謝

α-次亞麻油酸 (ALA) 18:3 ω-3  
亞麻油、核桃、深綠葉蔬菜

十八碳四烯酸 (SDA) 18:4 ω-3  
黑醋栗油

二十碳四烯酸 (ETA) 20:4 ω-3

二十二碳五烯酸 (DPA) 20:5 ω-3

二十碳五烯酸 (EPA) 20:5 ω-3  
鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鱈魚肝

5-脂氧合酶 (LOX) 環氧酶 (COX)  
LTB5 降低發炎 PGE3 降低發炎

二十二碳六烯酸 \*(DHA) 22:6 ω-3  
鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鱈魚肝

\*腦、眼睛及其他組織的關鍵性建構脂肪酸