

涉及22個國家、672家醫療機構的研究發現： 吃魚油作用并不大

逢年過節走親訪友時，魚油是出現頻率最高的禮品之一；很多老人也把魚油當作常備保健品，用來預防心血管疾病。但近日，《美國醫學雜誌》和《循環》雜誌上相繼發表的兩項新研究均為“魚油護心”潑了冷水。研究顯示，心血管病高風險人群補充魚油制劑並沒有顯著預防心血管不良事件的作用。今年年底的美國心臟協會科學會議上，也重點討論了“魚油有沒有用”這一話題。

關於魚油功效的爭論越發白熱化

魚油是從深海魚類的魚骨、魚腦和魚肝等中提取出油脂後加工而成的產品，其有效成分主要是歐米伽3脂肪酸中的DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸）。其中，DHA被譽為“腦黃金”，對兒童大腦神經系統發育具有重要意義；EPA被稱為“血管清道夫”，有助促進體內飽和脂肪酸代謝。早在2001年，美國心臟協會就將魚油納入《冠狀動脈粥樣硬化性心臟病（CAD）二級預防指南》，鼓勵患者多吃歐米伽3脂肪酸魚油或膠囊（1克/日），以降低高血脂風險。

全球魚油保健品市場一直呈增長態勢，從普通魚油到深海魚油再到高純度魚油，“浪潮”一波接一波。降血脂、保護心血管、預防中風、對抗炎癥、預防老年痴呆等，都是其宣傳賣點。記者採訪多位中老年人了解到，多數人都服用過魚油保健品，有的甚至服用長達十餘年。一位老人說：“近三四年我每天都堅持吃魚油，感覺免疫力增強了，至少沒再感冒過。”另一位老人表示，為預防血栓，她愛人吃了近十年魚油，“我認為有效果。我們生活習慣都一樣，但我臉上的老年斑很多，他臉上連個斑點都沒有。”當然，也有人對魚油持質疑態度，例如有位老人就表示，他服用的是一款美國進口的魚油，好幾個月了什麼效果也沒有，反而長胖了不少。

在醫學界，對魚油的功效一直爭議不斷，今年幾項重磅研究更是將討論形勢進一步白熱化。今年4月，被稱為魚油裏程碑式研究的“REDUCE-IT研究”最先引發關注。研究顯示，已接受他汀治療的心血管病高風險人群，每天服用4克高純度魚油制劑（Vascepa），平均隨訪4.9年後，不良心血管事件發生率降低25%。9月，美國加州大學洛杉磯醫學院的團隊在《歐洲心臟雜誌》上發表研究稱，Vascepa降低不良心血管事件風險的機制與冠狀動脈斑塊縮小有關，在他汀藥物治療基礎上，給予Vascepa補充的患者組中，不穩定斑塊的體積平均縮小了17%。但10月15日，《美國醫學雜誌》上一項涉及22個國家、675家醫療機構的研究稱，在已接受他汀治療的心血管病高風險人群中，每天給予4克魚油制劑組和每天給予玉米油安慰劑組，後續不良心血管事件的發生率分別為12%和12.2%，沒太大差別，即不支持心血管病高風險人群補充魚油制劑來預防不良心血管事件。《循環》雜誌上一項研究也顯示，發



生急性心肌梗死的老年患者，每天補充1.8克歐米伽3脂肪酸制劑2年後，與安慰劑組相比，不良心血管事件風險並沒有明顯降低。

吃低純度魚油與吃脂肪無異

魚油到底有沒有用？《生命時報》記者採訪了心血管和營養學領域的權威專家，對此進行了探析。

西安交通大學第二附屬醫院心血管內科主任醫師鄧捷表示，臨床上，高純度（85%以上）的EPA是一種處方藥，每天服用4克可起到降低心梗、中風、動脈粥樣硬化等心血管疾病發生和死亡風險的作用。針對魚油功效，目前醫學界公認的看法是，歐米伽3脂肪酸確實有降低血脂中甘油三酯的作用，但其純度（DHA+EPA）需在85%~90%以上，且每天服用量達3~4克，否則，補充魚油的作用不大。但歐米伽3脂肪酸對血脂中其他類型的影響目前仍沒有確切的研究結論。

青島大學營養健康研究院副教授郭曉飛表示，從生產工藝來看，從深海魚中提取歐米伽3脂肪酸的難度非常大，初提率一般為15%，再通過純化回收來提高魚油純度。目前國內魚油提取的最大純化率為30%~50%，而部分發達國家的很多魚油產品，也是在中國工廠代加工的，純度與國內產品沒太大差異。據他了解，市場上的魚油保健品中，DHA和EPA的總含量通常為30%~45%，有些產品之所以宣稱歐米伽3脂肪酸含量在90%以上，實際上使用的是“歐米伽3脂肪酸乙酯”，除分子結構上不同可能影響人體的吸收利用外，還可能是添加了α-亞麻酸，DHA和EPA的總量並沒有達到85%以上。郭曉飛補充說，他們團隊曾做過相關研究顯示，我國內陸地區居民日常歐米伽3脂肪酸可能攝入不足，適當補充魚油有助降低血糖、血壓和改善胰島素敏感性。而國外部分研究顯示效果不明，可能是由於不同人種對歐米伽3脂肪酸的應答反應有差異。

“有些商家宣傳歐米伽3脂肪酸是人體必需但不能自身合成的營養物質，這是不對的。”中山大學公共衛生學院營養學系教授蔣卓勤說，日常飲食中歐米伽3脂肪酸主要包括α-亞麻酸、DHA和EPA等，其中α-亞麻酸是人體不能合成的一種必需脂肪酸，主要攝入來源為亞麻油、橄欖油、菜籽油等，而DHA和EPA可以由α-亞麻酸轉化生成，雖然轉化效率不高，但至少說明，DHA和



EPA并非必須靠外源補充。從營養學角度看，成年人補充DHA、EPA可能對健康有好處，但不吃也絕不會生病。

中國健康教育中心教授沈雁英則認為，拋開魚油功效問題，單從安全性來說，也不是所有人都能吃魚油。歐米伽3脂肪酸會降低凝血功能，不易止血，有出血傾向的人，如孕婦、肝病患者、有隱性內臟出血的老人等，都不能輕易補充魚油。並且，歐米伽3脂肪酸在儲存過程中極易氧化，進而產生飽和脂肪酸，反而容易導致血脂升高；低純度魚油對降低甘油三酯並沒有多大作用，其中還可能摻雜其他油脂，吃低純度魚油與直接吃脂肪無異。

吃魚油還不如多吃點深海魚

專家們一致認為，魚油保健品的純度如果在85%~90%以上，確實對健康有一定積極作用，但保健品能不能達到這個量就難說了。而且，它只是對一些特定人群起到一定營養補充作用，並不能代替食材，更不能代替藥品。鄧捷表示，如今醫院中降血脂的有效藥非常多，且經濟實惠，不一定非要選擇魚油保健品。即使是心血管疾病的二級預防，高風險人群也應根據醫生建議，進行生活方式干預，必要時選擇合適的降脂藥物來預防，如他汀類藥物、含EPA類藥物等。

另外，有出血傾向或海鮮過敏者，不能服用魚油保健品；保健品需通過肝臟代謝，臟器功能發育不完善的嬰幼兒、青少年最好別吃；日常飲食中，海產品攝入量充足者，不必補充魚油。30歲以上、海魚攝入量不足的人或覺得吃魚困難的老人，可在適當補充魚油，但選擇時要注意：1.從正規渠道購買有“藍帽”標識的大廠家生產的魚油；2.選純度在85%~90%以上的天然魚油；3.魚油呈淡黃色，色澤清澈明亮，若顏色渾濁，可能是歐米伽3脂肪酸發生氧化或純度不夠、雜質過多。4.包裝要有良好遮光性和透氣性，防止魚油長時間放置後變潮、氧化。5.魚肝油與魚油要區分開，魚肝油的主要營養物質為維生素A、維生素D等，有利於視力健康和促進鈣吸收。

專家表示，吃魚油保健品還不如吃深海魚。魚油提取過程中易發生氧化而損失，且祇含有歐米伽3脂肪酸，而魚肉中還含有大量優質蛋白及豐富礦物質、維生素等。《中國居民膳食指南（2016）》建議，每人每天應攝入40~75克的水產品，包括深海魚肉，如帶魚、黃花魚、三文魚等，或每人每周吃2~3次140~175克的水產品。

腦子發木，從九處找原因

最近的生活工作中，你會覺得自己變得越來越遲鈍、懶散嗎？如果不是刻意懶惰造成的，就要警惕是身心的種種改變導致的，美國“積極生活”網站近日對此進行了總結。

1.壓力大。一段時間內感到精疲力竭、大腦如漿糊，首先要想到的原因是緊張、焦慮導致的軀體疲勞和情緒衰竭。這種遲鈍是個人生活與職場壓力結合在一起造成的。建議嘗試改變環境，不要超額工作，學會休息和放鬆，如冥想、有節奏的呼吸和體育鍛煉。

2.失眠。失眠可能是第二天感覺遲鈍的主要推手之一。失眠的原因有很多，包括睡眠障礙、睡眠呼吸暫停和晝夜節律紊亂等。如果長期失眠，最好的辦法還是尋求專業心理醫生的幫助，拖着容易發展成慢性疾病。

3.腸道微生物群失衡。消化系統對大腦中的化學物質有着微妙的影響。當腸道微生物群失衡，就會導致身體出現各種問題，包括記憶、思維、情緒問題和疲憊。想解決腸道不健康問題，要“管住嘴”。減少食用高糖、高碳水化合物和加工食品，多吃水果和蔬菜，在飲食中加入益生菌也有助於腸道微生物群恢復平衡。

4.免疫性疾病。軀體疾病影響認識、情緒功能。其中，自身免疫性疾病會導致身體攻擊自己，雖然癥狀各不相同，但行為遲鈍和精疲力盡最為常見。如果你有自身免疫性疾病如紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、



硬皮病、白癜風、克羅恩病和多發性硬化等，就要採取必要治療盡量減輕癥狀。

5.缺乏維生素。某些維生素攝入不足會導致生理、心理不適。例如缺乏維生素D就容易情緒低落，幹活不起勁；缺少維生素B12就容易煩躁不安、注意力不集中等。建議在醫生指導下適當補充。

6.甲狀腺問題。甲狀腺負責調節身體的許多功能，包括心臟。當甲狀腺水平太低或太高時，會導致能量代謝異常，患者感到疲倦，對冷熱敏感，體重增加或減輕。簡單的血液檢查就能確認甲狀腺功能是否正常，以及是否需要服藥來治療這種功能紊亂。

7.細菌和病毒感染。潛伏的細菌和病毒感染會造成健康隱患。例如幽門螺桿菌，可能會導致你患上消化性潰瘍，影響營養物質的吸收，進而導致體力下降；其他感染（如尿路感染）也會導致患者遲鈍和拖沓。建議在醫生的指導下正規治療，去除病因後，就能恢復能量，精神也就回來了。

8.抑鬱和焦慮。抑鬱癥的一個典型特徵是患者總是感覺勞累，以至於做一些簡單的事情（如洗澡）都感覺費力。若焦慮和抑鬱結合在一起，情況會更糟。如果確診存在心理障礙，應遵醫囑服用抗抑鬱、抗焦慮藥物，控制軀體癥狀，必要時接受認知行為療法；還有，積極鍛煉也有助於讓大腦中的化學物質恢復平衡，緩解精神癥狀。

9.變胖了。體重每增加0.5公斤，給身體施加的壓力就會顯著提升；超重甚至會迫使心臟和其他器官超額工作，讓人感到精疲力竭。如果一段時間內你體重增加了不少，就要控制自己，平衡飲食，減少熱量攝入，並積極參與體育鍛煉。



全麥麵包 鹽可不少

全麥麵包，是指用沒有去掉外面麩皮和麥胚的全麥面粉制作的面包。相比以精白面粉為原料的面包，全麥麵包含有更多膳食纖維、B族維生素以及鐵、鉀等礦物質，可促進腸道健康、改善便秘，並有效降低膽固醇和血糖，由此受到越來越多人歡迎。值得注意的是，如今市面上很多全麥麵包的鈉含量往往過高。

筆者在超市中調查發現，全麥麵包的鈉含量多數在340毫克/100克以上，高的甚至達到475毫克/100克，而普通麵包的鈉含量在200毫克/100克左右。中國營養學會建議，想要預防慢性病，每人每天鈉的攝入量應控制在2000毫克以內。

和精白面粉相比，全麥粉彈性差和延展性稍差，加鹽可增強面團的彈性和延展性，讓麵包更有韌勁和嚼勁。此外，使用酵母的同時加點鹽，可抑制部分有害菌繁殖，還能抑制酵母菌活動，從而達到控制發酵的效果。

建議大家在挑選全麥麵包時，重點看看營養成分表，選擇鈉含量比較低的產品，特別是患有高血壓、腎臟病等慢性疾病的人群，如果吃了含鈉高的全麥麵包，就要注意搭配其他低鹽食物。此外，挑選全麥麵包時，不能祇看產品名稱，因為市場上很多商家打着“全麥”的幌子，賣的却是普通白麵包。消費者可以通過看配料表的排名進行區分：全麥粉排在第一位的，可視為全麥麵包；全麥粉含量排在第二位甚至更低的，不是嚴格意義上的全麥食品，且排位越靠後，全麥含量越少。

