



鱼油, 养生神器还是智商税?

最近养生圈刮起了一阵“鱼油风”, 身边好多朋友都在讨论要不要买鱼油。

这鱼油到底是“养生神器”, 还是智商税呢? 鱼油真的值得买吗? 今天, 咱们就来好好唠唠, 到底要不要买鱼油吃。

>>>什么是鱼油?

鱼油, 顾名思义, 是从鱼类中提取的油类。它之所以受大家追捧, 主要是因为含有丰富的 ω -3脂肪酸(也叫n-3脂肪酸), 最有名的要数EPA和DHA了。

EPA(二十碳五烯酸): 经

常被称为“血管清道夫”, 一些研究认为它能够降低体内甘油三酯的水平, 对于调节血脂有一定好处。

DHA(二十二碳六烯酸): 它就更有名了, 被称为脑黄金, 据说它能让孩子更聪明,

其实是夸大了。不过DHA的确是神经系统细胞成长所需的一种重要成分, 在大脑皮层和视网膜中所含比例很大, 对于婴儿的智力和视力发育都发挥着重要作用。

>>>能预防心脏病吗?

这种说法目前还没有足够的证据支持。

鱼油备受推崇, 最主要的原因是说它能预防心脏病。这个说法的起源是一些科学家发现了生活在格陵兰岛的因纽特人很少患心脏病, 而他们的饮食就以富含 ω -3脂肪酸的鱼、海豹和鲸油为主, 所以有了鱼油能够预防心脏病的说法。

后来科学家进行了大量的研究验证。有研究发现, 因纽特人心脏病风险低, 不光和他们要狗、捕鱼、吃海豹的生活方式有关, 更重要的是他们拥有一个涉及脂肪代谢的特殊基因突变, 让他们更加高效地合成和利用 ω -3脂肪酸。

科学家也围绕鱼油、 ω -3脂肪酸对心脏病、心血管健康做了大量的研究。然而, 结果却并不乐观。有的研究结果认为有用, 有的研究结果却认为没用, 各种结果非常不一致, 甚至还出现相互矛盾的结果(认为鱼油有害心脏健康)。

2012年一项报告, 对大量

心脏病患者的数据进行了分析, 结果显示鱼油对未来心血管疾病拥有防护作用的说法证据不充分。

2012年的荟萃分析结果认为, 并没有足够证据证明鱼油等 ω -3脂肪酸补充剂能降低心血管疾病风险。

2018年的研究认为, 长期服用鱼油(ω -3脂肪酸)并不能降低冠心病或其他心血管疾病的风险。

2018年发表在《新英格兰医学杂志》的一项研究发现, 没有已知心脏病风险因素的中年男性和女性, 补充 ω -3脂肪酸对降低心脏病发作、中风或因心脏病死亡的概率毫无作用。

2020年的一项回顾性研究纳入了86项研究, 涉及162,796人, 发现增加EPA和DHA摄入量可略微降低冠心病事件和冠心病死亡的风险。

2024年一项研究显示, 健康人吃鱼油反而会增加心脏病风险。

鉴于此, 目前国际上很多

权威的健康机构对于“吃鱼油预防心脏病”的说法也并不推荐。

我国专家进行了系统分析后发现, ω -3脂肪酸虽能有效降低甘油三酯水平, 但临床随机对照研究显示其在降低动脉粥样硬化性心血管疾病风险的获益结果不一, 同时, 其在心力衰竭、心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等心血管疾病防治中的价值仍存困惑。因此, 我国专家共识认为, 目前证据仅支持高纯度和高剂量的EPA治疗可能为动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)患者带来心血管获益, 但 ω -3脂肪酸治疗其他心血管疾病(如心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等)的作用尚需进一步研究。

总体来说, 目前的研究认为, 吃富含 ω -3脂肪酸的食物(如鱼类)对健康是有好处的, 但并没有足够证据显示吃鱼油能预防心脏病, 那些把鱼油吹成“护心脑血管神药”的说法都是夸大的。

>>>鱼油对健康有什么作用?

其实从目前来看, 比较多的证据表明鱼油对健康有以下两点益处:

第一, 鱼油能调节甘油三酯水平。

美国心脏协会(AHA)关于 ω -3脂肪酸(鱼油)补充的科学建议就指出, 冠心病、心力衰竭和高甘油三酯血症的病人若额外补充n-3脂肪酸可有所获益。美国FDA就批准了一种降低甘油三酯的药物Lovaza, 它每克中至少含有900毫克 ω -3脂肪酸, 其中465毫克EPA、375毫克DHA。

如果是有高甘油三酯血症, 可以在医生的指导下服用鱼油进行调节。

第二, 鱼油中的DHA和EPA对婴幼儿的神经发育和



视力发育有益。

我国最新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》(DRIs)认为, 孕期每天DHA+EPA的适宜摄入量为250mg, 其中DHA至少200mg; 而对于不同年龄阶段孩子来说, 每天的

DHA适宜摄入量是100-250毫克。

至于其他的健康功效, 目前的科学证据都比较少, 大家可千万不要把它当作预防疾病的万能油了。

>>>到底要不要吃鱼油?

常见鱼中EPA和DHA含量

食物名称	脂肪 (每100g可食部)/g	占总脂肪酸的百分比/%	
		EPA(20:5)	DHA(22:6)
河鳗	10.8	2.6	6.2
鳙鱼	2.2	3.6	4.2
带鱼	4.9	1.9	5.3
大黄花鱼	2.5	2.7	5.1
鲑鱼	7.4	4.4	12.7
海鳗	5.0	3.7	8.3
三文鱼	15.8	3.5	4.9

资料来源:《中国食物成分表标准版(第6版第二册)》, 2019年。

先说结论: 如果无法保证每周食用300-500克鱼虾等水产, 可以选择补充鱼油。

DHA、EPA等n-3脂肪酸对健康确实是有益的, 而且水产(鱼类、虾类和贝类)有益的证据比 ω -3脂肪酸补充剂的证据更有力, 水产中除了 ω -3脂肪酸之外的其他营养成分也可能发挥其益处, 吃水产的人通常生活方式更健康。因此, 想要获得DHA、EPA, 最佳的途径依然是食物。

鱼虾等水产品中DHA是最丰富的, 还能提供优质蛋白、维生素A、铁、锌等微量营养素, 如果条件允许, 每天吃点鱼虾当然是最好的。我国膳食指南建议, 成年人

平均每天摄入总量120~200g, 相当于每周吃鱼2次或300~500g。孕期可以适当增加, 每周至少2-3次鱼类。此外, 紫苏油、亚麻籽油中 α -亚麻酸也可以转化成 ω -3脂肪酸, 平时也可以换着吃。

不过我国依然有很多居民水产品吃得比较少, DHA和EPA的摄入量普遍偏低。比如, 孕吐反应比较严重的人, 在孕期吃鱼虾可能不是件容易的事; 给孩子做鱼虾吃, 费时, 还要担心鱼刺的问题; 还有些人可能就不爱吃鱼。所以, 如果日常生活中确实鱼虾吃得不够, 吃点鱼油就是一种简单又方便的方式了。

>>>到底如何选择鱼油呢?



市场上的鱼油产品种类很多, 到底如何选择呢? 建议大家在选择的时候注意几点:

1. 选择正规渠道和品牌产品

尽量在正规超市、电商平台选择大品牌的产品, 会更可靠。

2. 注意区分鱼油和鱼肝油

“鱼油”跟鱼肝油是不一样的。鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D, 很多家长想要给孩子补充维生素A和D, 要注意选鱼油。

3. 查看产品浓度

鱼油中最重要的指标就是EPA和DHA, 很多人在选择的时候只看EPA和DHA的含量, 也要看浓度, 看一粒鱼油中EPA+DHA的含量。一般来说, 浓度越高产品质量越好。

比如, 一颗鱼油是

1000mg, 其中 ω -3脂肪酸含量600mg(DHA500mg, EPA100mg), 而有些鱼油虽然看上去每颗的个头大一些, 但 ω -3脂肪酸含量也可能更少。大家需要仔细对比一下。

4. 看剂量, 适量吃
一般认为, 普通人每天只需要200毫克DHA, 孕期每天DHA+EPA的摄入量为250mg, 其中, DHA至少200mg。大家要根据产品浓度、剂量适量食用。

虽然DHA+EPA的安全范围很广, 每天摄入2克都是安全的, 不用太担心有什么安全问题, 但鱼油毕竟也是脂肪。吃多少克鱼油, 还要从饮食中减掉多少脂肪, 保证膳食平衡。

而且, 买回家的鱼油, 一旦打开拆封了, 就要尽快吃完, 吃不完要尽量放在阴凉避光的地方存放, 防止因为光照、高温等影响导致脂肪酸氧化酸败。(科普中国)