

鱼油的保健功能和医疗作用

PROTECTIVE FUNCTION AND MEDICAL AFFECT OF FISH OIL

李士杰

(青岛医学院附属医院 266000)

关键词 EPA, DHA, 鱼油, 保健

从海产鱼类头部、眼窝部及脂肪中提取的鱼油含有丰富的EPA和DHA(20碳五烯酸和22碳六烯酸),它在人体的生理功能上有很重要的作用。

1 EPA和DHA的主要生理功能

1.1 降血脂

鱼油降胆固醇的效果优于植物油,其预防高脂血症十分有效。

1.2 抗血小板聚集

EPA使血小板发生改变,使受试者凝血时间延长,血小板存活时间增加,血小板计数减少。

1.3 延缓血栓形成

由环境污染、不良饮食习惯和缺乏运动而引起的血脂过高、心脑血管疾病的死亡率占10种疑难病症之首。EPA可以阻止血小板与动脉壁相互作用,延缓血栓形成。DHA是血管的清道夫,它能把血管壁上的沉积物除掉,可缓解缺血性心脑血管病变程度,可预防、治疗心脑血管疾病。

1.4 抗癌作用

由英国专家从癌症患者身体中发现并分离出来的一种物质——卡奇非克因子,它利用脂肪促使肿瘤生长,从而使患者消瘦。而EPA能够抑制卡奇非克因子的活动,使肿瘤缩小。另外,EPA亦可抑制大鼠乳腺肿瘤的生长。

1.5 健脑明目作用

人脑中的灰色物质含有丰富的DHA。大多数DHA在中枢神经系统中积累,尤其是在胎儿发育的最后3个月以及出生后的最初6个月时间里,DHA在脑中积累得最快。同样视网膜也富含DHA,并且其发育与神经发育同步。对动物所做的实验已证明,DHA会令视力及大脑功能改善。

1.6 提高机体免疫力

EPA和DHA对免疫性疾病有治疗作用,且具有抗过敏作用,对多种过敏性疾病有明显的治疗作用。

2 海产鱼鱼油的保健功能

90年代人们发现,人大脑中的DHA和EPA与人的智力有密切关系,即如果人脑中含有充足的DHA和EPA,人类的智力、抗病能力就高。人体内不能自己合成DHA和EPA,必须通过食物摄取。海产鱼中的鱼油含有丰富的DHA和EPA,其他食物中含量较少。

2.1 鱼油是血管的清道夫,对降血脂、降血压有明显效果和作用。对心律失常、冠心病、心肌梗塞、病毒性心肌炎、肺源性心脏病、脑血栓、动脉硬化、高血脂、糖尿病、脑萎缩、脑供血不足均有明显的预防、保健和恢复作用。

2.2 对白内障、青光眼、玻璃体混浊也有好的恢复作用。

2.3 对胃炎(尤其萎缩性胃炎)、肾炎、肝炎、肝硬化、脂肪肝、哮喘、气管炎、风湿性关节炎、低血压、便秘等病有较好的恢复保健作用,对脑血栓后遗症均有较好的恢复保健作用。

2.4 对皮肤病(如神经性皮炎、牛皮癣、红斑狼疮、带状疱疹)、前列腺炎、鼻炎、鼻窦炎有理想的效果。

2.5 对促进新陈代谢、抗衰老抗疲劳有理想的效果。DHA和EPA能刺激胰岛素的分泌,对糖尿病的并发症有较好的疗效。

2.6 鱼油可健脑益智、提高智力,可增强儿童和青少年的记忆力,促进脑细胞的生长,增强思维能力。

2.7 鱼油还有抗癌、抗炎、抗过敏的作用。

收稿日期:1997年3月20日