

众说纷纭话“鱼油”

作者: Gloria Zhang, MD, MPH.

“鱼油，深海鱼油，来自海洋的馈赠，呵护心脑血管健康”这样的广告词深入人心。鱼油是美国最畅销的保健品之一，同样也是回国探亲访友倍受欢迎的礼品。鱼油风靡人间数十年了，那么，它的功效到底如何呢？这一期，我们看看今年美国心脏学会的最新推荐，也听听全美最好的心血管医院的心脏科主任怎么说。

鱼油到底是什么？

貌似很简单的问题，很多人未必清楚。

1. 鱼油不是鱼肝油

鱼油 (Fish Oil) 是鱼类体内不饱和脂肪酸的简称。普通鱼类体内含量很少，只有寒冷地区深海里的某些鱼类才富含不饱和脂肪酸。这就是为什么好的鱼油通常都是深海鱼油。

鱼肝油 (Fish Liver Oil) 是海鱼肝脏中的一种脂肪油，经过提炼加工处理而成。富含维生素A和维生素D，也有少量不饱和脂肪酸。

2. 鱼油和 Omega-3 脂肪酸的关系

Omega-3脂肪酸是一类不饱和脂肪酸的总称，对维持人体细胞的正常功能至关重要。它是人体必需的脂肪酸。这里的“必需”是指人体自身无法合成，必须通过饮食或其它补充来获得。

自然界的Omega-3不饱和脂肪酸主要有三种存在形式 (下文统称为Omega-3多不饱和脂肪酸): EPA (二十碳五烯酸)、DHA (二十二碳六烯酸)、和α-亚麻酸。EPA和DHA主要存在于某些深海鱼类，比如三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼、蹲鱼、金枪鱼等。α-亚麻酸则存在于植物中，比如亚麻籽和核桃等。α-亚麻酸的含量及人体的吸收利用率都很低。

所以，深海鱼油之所以好，是因为它富含人体必需的重要的Omega-3多不饱和脂肪酸。

深海鱼油的故事

那么，鱼油或者Omega-3多不饱和脂肪酸真的有那么神奇吗？

人类对鱼油的热情起源于上个世纪70年代丹麦医学科学家Dr. Hans Olaf Bang (已故) 和 Dr. Jørn Dyerberg 的一项研究。他们认为生活在格陵兰北部的因纽特人极少患心血管疾病的原因是当地人富含Omega-3多不饱和脂肪酸的膳食。尽管后人指出了这项研究的一些破绽，深海鱼油依然头顶着光环走进了人间。

从那以后，欧美各国进行了多个研究，其中一些支持深海鱼油或Omega-3多不饱和脂肪酸有助于预防和改善心脑血管疾病。另外更多的一些研究则发现与安慰剂相比，鱼油或Omega-3多不饱和脂肪酸未显示任何预防和改善心脑血管疾病效果。

美国心脏学会的最新推荐

今年三月，美国心脏学会 (AHA) 发布了一份声

明《Omega-3多不饱和脂肪酸/鱼油补充剂与临床心血管病的预防》。根据2012年以来的更多更新的临床数据，AHA更新了对服用鱼油的建议。最新的推荐总结如下：

1. 冠心病患者：补充鱼油可以降低因冠心病而导致的死亡率，推荐。
2. 心力衰竭患者：补充鱼油可以降低死亡率和相关的住院率，推荐。
3. 普通人群：目前证据不足以证实补充鱼油有预防效益，不推荐。
4. 心脏病和中风的高风险人群 (诸如高血压患者、吸烟人群、糖尿病患者等)：目前证据不足以证实补充鱼油有预防效益，大多数专家不推荐。

AHA更新了推荐，我们听听最好的心血管医院的心脏科专家怎么说？

克利夫兰诊所是全美最好的心血管医院，连续二十多年独霸排行榜首。针对AHA有关鱼油补充剂的推荐，心血管主任 Dr. Nissen 撰文发声：我不同意！

Dr. Nissen 说：最近美国心脏学会更新了有关服用鱼油的建议。AHA建议有心肌梗病史的患者和心衰患者应该在膳食中添加鱼油补充剂来预防未来与心脏有关的发病。

但我不同意AHA最新的建议，理由有三：

- 1、有关鱼油补充剂的研究结果是相互矛盾的。

目前关于鱼油或Omega-3多不饱和脂肪酸补充剂的研究结果是多样的，并且经常是相互矛盾的。我们需要进行更多的研究，才能确定添加鱼油补充剂是否有助于预防和减少未来与心脏有关的疾病。

大型随机对照临床试验是临床科研的金标准。目前，只有一项这样的研究证明：每天服用1克EPA/DHA鱼油组合，有心肌梗病史的冠心病患者可能获益。而且，一些科学家对这个研究和其它有类似结论的研究的设计和实施提出了疑问。

另外，我们不知道鱼油是否有害——同样是因为我们没有足够的证据支持或反对这样的说法。

所以，面对这些相互矛盾的结果，正确的做法是进行更有说服力的研究来解决这个冲突，而不是告诉人们去吃只是可能有益的东西。

- 2、鱼油并没有被证明是安全和有效的。

美国食品和药物管理局(FDA)规定：膳食补充剂不得声称可以预防、诊断或治疗某些疾病。因此，FDA对膳食补充剂也没有像对药物那么严格的程序来证明它们是安全有效的。厂家负责产品的安全性和有效性。

所以，当你吃非处方鱼油时，你并不能确定你吃的是什麼。鱼油可能含有也可能不含有所声称的Omega-3多不饱和脂肪酸的含量。因此我不建议人们服用鱼油——特别是在没有确实证明有益的情况下。

3. 鱼油可能会产生副作用并含有污染物

鱼油具有轻度的血液稀释作用，服用血液稀释剂或

有出血倾向的患者最好不要服用鱼油。鱼油也可能引起消化不良和腥味。一些鱼油可能被汞污染。研究表明，市场上的很多鱼油——也许多达40%——含有不同程度的铅、细菌和农药等污染物。

作者补充：鱼油中汞的含量是公众很关注的问题。2009年纽约时报发表了一篇相关报道：多个研究发现，美国市场上绝大多数鱼油不含汞或者汞含量极少。一方面大多数公司使用食物链较低的鱼类，鱼体内积累的汞很少。另一方面加工制作过程也清除了一些污染物。

医生建议：多吃鱼

想要得到Omega-3多不饱和脂肪酸，最好的途径是吃鱼，而不是鱼油补充剂。富含多不饱和脂肪酸的鱼类应该成为你的饮食的一部分——特别是作为红肉的替代品。每周买菜时，越过红肉柜台，直奔海鲜柜台去拿一块三文鱼，你将获得双重效益：减少从红肉摄取的不健康的饱和脂肪，同时摄取了潜在的对心脏健康的鱼油。

如果你无法忍受鱼类，可以考虑从亚麻籽、核桃、绿色蔬菜和一些植物油 (包括油菜籽油) 获得植物性Omega-3多不饱和脂肪酸，虽然它的功效远低于来自鱼类的Omega-3多不饱和脂肪酸。

如果你对深海鱼油情深似海，或者由于种种原因与深海鱼类无缘，请购买高品质的深海鱼油。这样的产品Omega-3多不饱和脂肪酸的含量和纯度都够高，污染少，相对安全有效。另外，注意不要过量，尤其是孕妇。

最后，FDA已经批准了几种处方的Omega-3多不饱和脂肪酸剂型用于治疗严重高脂血症，相关患者请咨询你的医生。

(本文首载于作者微信公众号“同语轩”，本报经作者授权转载。版权归属作者。)

