

具有神奇力量的脂肪酸 DHA 和 EPA

日本易食研究所 大林惠运

在《日本的纳豆不能溶解血栓》篇中，我推荐了深海的青背鱼。为什么深海青背鱼可以对血栓溶解有效果呢？这与深海青背鱼所含的不饱和脂肪酸有关系。这个不饱和脂肪酸就是 DHA 和 EPA。

生长在深海的青背鱼因为深海的水温低，为适应生存，故在体内积蓄了大量的脂肪，而这些脂肪都是不饱和脂肪酸构成的，其中，属于欧米茄 3 的脂肪酸 DHA 和 EPA 的含量很多。譬如，金枪鱼的 DHA 的含量最高的部位，每 100 克可食部分可达 2.8 克，EPA 可达 1.9 克。秋刀鱼的 DHA 的最高含量可达 1.4 克，EPA 可达 0.8 克。



金枪鱼（采自日本雅虎金枪鱼画像集）



秋刀鱼（采自百度秋刀鱼画像集）

DHA 和 EPA 是什么呢？

这两种脂肪酸被称为长链脂肪酸。DHA 全称为二十二碳六烯酸，DHA 是作为英语的缩写而成的。EPA 全称为二十碳五烯酸，EPA 也是英语的缩写。

我这里只介绍这两种脂肪酸与血栓的关系。

血栓最容易形成的是，因血管壁受到被氧化的低密度胆固醇的损伤后，为了阻止血管壁的出血，大批的血小板会涌往伤口处进行止血。我们的皮肤上的伤口痊愈后会结疤，这个疤就是血小板在伤口上与白血球一起凝固而成。到时会自动脱落。在血管内发生的这种结疤，脱落后就会形成血栓。可想而知，这些疤如随着血液流动，随时可以将一些末梢的毛细血管堵塞。如果疤块大的话，也可能将动脉堵塞，人体发生的大多数心梗、脑梗这一原因占很大比例。

DHA 和 EPA 是如何抗血栓的呢？

当人体血管壁出血时，体内的一种荷尔蒙物质会及时的调动大量的血小板聚集在伤口四周进行止血活动。但是，如多调动的血小板过多的话，就会出现矫枉过正的现象，反而会产生血栓容易形成的反常。这是很危险的。

而 DHA 和 EPA 正巧能抑制这一荷尔蒙物质，以防止血小板的过多聚集，同时，又能减少此物质的生成量。另外，EPA 还是防止血小板在血管壁沉积的另一种荷尔蒙的原料。从 DHA 和 EPA 的共同作用来看，对预防血栓形成的原因有极大的效果。

在实际应用上，我是用饮食的调节和 DHA 的保健品同时使用，在此情况下，即使以前有过轻微脑卒中的人，也能很快康复。而作为预防血栓，其效果远胜有副作用的阿司匹林。

多吃的深海鱼吧。这样，就不会有血栓来问候你的心脏和大脑。

2016年8月16日