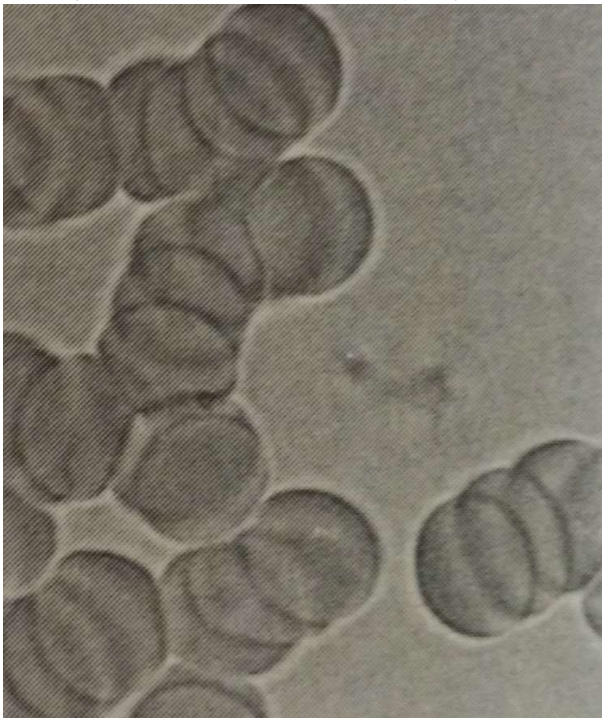


DHA 与 EPA 降低高血脂的机理

日本易食研究所 大林惠运

众所周知，高血脂会使血液变得很粘稠。在拙作《小心血液被自己默默污染》一文中添加的写真中，显示了高血脂及高蛋白的血液中，红血球由单个的变成了一串串的（如图），使它体积庞大，行动迟缓，无法将人体必需的营养物质输送到全身的各个角落以供需要。同时，高血脂的患者很容易患有肥胖、痛风、糖尿病。



高血脂的形成主要是体内的甘油三酯或血清总胆固醇的指数超标。

我们先来看甘油三酯。人体的甘油三酯的来源主要有两个。一是由食物中的脂肪分解而成，另一个就是由人所摄取的过多的糖分，包括碳水化合物分解成的糖分，在人体的肝脏中被合成甘油三酯储存起来。

甘油三酯被储存在内脏器官，就会形成内脏脂肪，储存在肝脏，就会形成脂肪肝，储存在心脏，就会造成心脏的肥大。如果储存到血管中，就会使血液变得粘稠，并造成动脉硬化。

日本有过这样的实验，将四组小白鼠的饮食中分别加入 DHA、EPA、亚麻酸和椰子油进行饲养。结果，加入 DHA 和 EPA 的两组小白鼠的甘油三酯的含量，仅为亚麻酸、椰子油两组的一半。而英国的临床试验发现，体内甘油三酯越高的人在服用 DHA 和 EPA 后，下降的指数就愈大。说明 DHA 和 EPA 对降低体内甘油三酯是有效的。

人体的胆固醇一部分是从食物中摄取的，另一部分是人体自身合成的，每天人体的肝脏可以合成 1 克的胆固醇以供人体需要。胆固醇分为好胆固醇高密度脂蛋白和坏胆固醇低密度脂蛋白 2 种。所谓坏的胆固醇，主要是指被氧化的低密度胆固醇，会沉积在血管上，使血管硬化。而好胆固醇则能把沉积在血管壁的坏胆固醇带到肝脏去分解，故对动脉硬化有预防作用。但在人体内的好胆固醇太少，要提高一个数字也很难。所以，好胆固醇与坏胆固醇的平衡是很重要的。

而 DHA 和 EPA 既能抑制肠道对胆固醇的吸收，又能抑制肝脏对胆固醇的合成。故 DHA 被称为人体血管的清道夫。对总胆固醇数值搞得人来说，DHA 和 EPA 能将坏的胆固醇数值急速下降，故对预防动脉硬化是具有重要意义的。

与十多年前相比，深海鱼所富含的 DHA 和 EPA 两种不饱和脂肪酸已在中国获得了认知。每每见到国人在酒店的自助餐大吃三文鱼，金枪鱼的刺身，秋刀鱼也不甘寂寞上了餐桌，这对改善日益增多的动脉硬化和血管的炎症，是一个极好的预防方法。

药食同源。我们应该充分发挥食物的不为人知的药效功能，防患于未然，将自己的身体免疫了提的高高的，将自己的精力充的满满的。这才是人生最重要的目标。

2016 年 8 月 20 日