

能迫使癌细胞自杀的过氧化脂质

日本易食研究所 大林惠运

过氧化脂质是体内的自由基与甘油三酯、胆固醇等脂肪酸进行化学反应后的产物。而甘油三酯被氧化后的过氧化脂质产生的有害物质，具有损伤人体遗传基因 DNA 的作用，人体的多种癌症的发生与这种过氧化脂质有关。

另外，胆固醇中的低密度脂蛋白即 LDL，被自由基氧化后，会进入血管的内膜与中膜中沉积，这类过氧化脂质会引起人体免疫系统中的巨噬细胞的攻击，而巨噬细胞在吞噬了过氧化脂质后，无法消化而沉积在血管壁上。其结果是造成血管的硬化。可见，过氧化脂质会导致人的机体和细胞的损伤，促使人体衰老，抑制人体的免疫机能，诱发癌症。

所以，在医学上，过氧化脂质是作为一种对人体有害的物质被对待的。

但是，过氧化脂质并非百分之百是有害的，而是具有双刃剑的作用。只要使用得当，反过来又可以抑制肿瘤的生长。而利用与自由基发生氧化作用的脂肪，不是上述的甘油三酯和低密度脂蛋白，而是深海鱼中的欧米茄 3 不饱和脂肪酸 DHA 和 EPA。

一般的情况下，细胞在利用脂肪酸的燃烧转换成能量时，会产生氧化物。为了不让这种氧化物对细胞自身产生损害作用，细胞会使用酵素对其迅速处理。但是，癌细胞在使用深海鱼的脂肪经燃烧转换成能量时，却无法处理这一过程中产生的氧化物。

美国的密歇根州立大学有个有趣的动物实验发现了这一秘密。研究室对移植了乳癌细胞的小白鼠群，分别用添加了玉米油的饲料和添加了深海鱼油的饲料，进行了六到八周的喂养。发现喂食添加玉米油的小白鼠群的癌细胞的大小，竟是喂食深海鱼油的小白鼠群的 10 倍之大。

但是，癌细胞中的被氧化了的油，也就是转换能量燃烧后的氧化物，即过氧化脂质的残留量，喂食深海鱼油的小白鼠群比喂食玉米油的要多 3 倍以上。

过氧化脂质本应是诱发癌症的坏东西，可是，在这里，被氧化的深海鱼油不但没有助纣为虐，反而反戈一击，将癌细胞置于死地。这是所料未及的。

原来，深海鱼油的过氧化脂质，竟然可以迫使癌细胞自杀。

多吃深海鱼吧！它们是大自然恩赐给人类的最好的食物之一，除了饱腹之外，它还能带给我们众多的意外，也能为我们解忧救难。

2016年8月25日