

专补大脑灵敏和预防眼睛疾病的深海鱼

日本易食研究所 大林惠运

上一篇说到深海鱼能为我们解忧救难，这是一点也没有言过其实，而是当之无愧的。

大家都知道，欧米茄 3 不饱和脂肪酸，主要有植物类的亚油酸和动物类的 EPA 和 DHA。亚油酸的来源有亚麻籽、紫苏籽、海藻、南美油藤、奇亚籽等，其实，象马齿苋之类的蔬菜也含有丰富的亚油酸。其他的许多蔬菜如茄子、毛豆、辣椒也含有微量的亚油酸。坚果中的核桃也是亚油酸的宝库。

动物类的欧米茄 3 不饱和脂肪酸是指 EPA 和 DHA 两种。深海鱼及鲸鱼中含有丰富的 EPA 和 DHA。其他海鱼也含有少量的 DHA 和 EPA，但河鱼中几乎不含。之外，哺乳动物中的两栖动物如海豹、海狮、海狗等体内也有极其丰富的 EPA 和 DHA 等脂肪酸。

其实，亚油酸也好，EPA 也好，只是 DHA 的前驱物质，人体最需要的是 DHA，而这是人体无法自己合成，必须通过从食物的摄取途径才能获得。

以前的文章中强调过，能进入人的大脑的唯一的脂肪酸是 DHA。因为，人的大脑内磷脂的主成分是 DHA。亚油酸是通过在体内转换成 EPA，而 EPA 也是在体内转换为 DHA 后，才能进入大脑成为磷脂的一员。而亚油酸也好，EPA 也好，是无法直接进入人的大脑的。

为什么允许 DHA 进入大脑呢？人的大脑主管记忆的部分是海马区域。在海马区域的磷脂中，约有百分之二十以上是 DHA 构成的。在整个大脑中的磷脂中，DHA 也占据一定的比例。换句通俗的话说，人的聪明与否，人的大脑健康与疾病，与 DHA 的数量有切割不开的关系。阿尔兹海默病，也就是老年痴呆症的形成，与大脑内的 DHA 渐渐减少有关联。

DHA 不光是构成大脑的磷脂，还是构成人眼的视网膜、心脏，男性的精液的脂肪酸的主成分。且储存在其中，可见其对人体之重要。但是，一旦人体的 DHA 摄取不够时，人体会减少其他部分的 DHA 储存，确保大脑中的 DHA 的含量。毫无疑问，大脑是人体最重要的器官，在特殊情况下，人体会自动做出决断，即使牺牲其他器官，也要确保大脑的正常工作。

在这里还想介绍一下深海鱼油与眼睛和视力的关系。

进入人眼的各种信息，都是通过视网膜成为形象化的图像，由视神经向大脑传递，从而形成三维的现实世界。这一主要功能是由视网膜承担的。而视网膜中也含有非常高浓度的DHA。为什么呢？其实，大脑的神经细胞和视网膜的细胞原本是从同一个细胞分化而成的。两种细胞所需的脂肪酸也是同样的高浓度的。所以，大脑关门只许DHA进入，而人的大脑内所含的DHA，是人体最多的部位。

这是人体与深海鱼不同的地方。人体的DHA集中在人体最需要的数个器官之中。而非深海鱼的DHA，在鱼的全身肌肉中都存在。而深海鱼的眼窝脂肪，是DHA的最高纯度的集中地，所以，我吃鱼时，是不会舍弃鱼眼的。可能是这一原因，使我的视力还能比同龄人好。

这几天，一年一度的新秋刀鱼又上市了。这个时节的秋刀鱼是最嫩最肥的。稍一烘烤，金黄色的鱼油就会流淌出来。一条新秋刀鱼的DHA含量约有2克以上呢！



刚买来的新鲜秋刀鱼，可做刺身，也可烘烤或煎烧



烘烤后的秋刀鱼，周围金黄色的从鱼身上流出的鱼油

在国内，作为刺身的秋刀鱼可能无缘，但冷冻进口的秋刀鱼很多。冷冻并不会使 DHA 和 EPA 有多少的减少，烹调加热后，虽可能会有 20%左右的脂肪酸被损失掉，最终还是能补充不少的。

为了健康，价廉物美的秋刀鱼是一个极佳的选择。

2016年8月26日