



鱼油降血脂,真相大揭秘

很多广告里都宣传说“吃鱼油能降血脂、清除血管垃圾”,让血管更健康。但是这种说法不够严谨。“血脂”不是单一指标,一般的血脂四项包含总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白和甘油三酯。鱼油中的 Omega-3 脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白,只能对付甘油三酯。

有一些研究表明,摄入 DHA 和 EPA 对心血管健康有益。然而,不同鱼油产品中的 DHA 和 EPA 含量差异较大,因此建议在医生或营养师的指导下服用,并相应减少其他油脂的摄入。在日常生活中,建议优先选择食用鱼类来补充营养,但需注意避免油炸烹饪方式。

很多广告都宣传说“吃鱼油能降血脂”,但鱼油真的人人都能吃,所有的高血脂症状都适合吗?小心没吃对,油上加油。

什么是“鱼油”?

首先需要区分下和“鱼肝油”只有一字之差的“鱼肝油”。鱼肝油是从鱼的肝脏中提取的油脂,主要活性成分是维生素 A 和维生素 D,如果你是血脂而来,先排除这个错误选项。而鱼油是深海鱼类脂肪中提取的脂类。

鱼油中对我们有用的主要成分是 Omega-3 (欧米伽-3) 脂肪酸。Omega-3 脂肪酸是一种人体必需,但又不能自身合成的多不饱和脂肪酸,一个成分是 DHA(二十二碳六烯酸),奶粉等母婴产品广告中经常

能听到,对婴幼儿的视力和智力发育有着重要作用,另一个成分是 EPA(二十碳五烯酸)。很多研究认为 Omega-3 脂肪酸对心血管、心脏健康有益。

“鱼油降血脂”要看哪项高,还得吃够量

血脂不是单一指标,一般的血脂四项包含总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、甘油三酯。除了“姓”高的高密度脂蛋白胆固醇应该高之外,其他都是我们需要降低的“坏”血脂。而鱼油中的 Omega-3 脂肪酸并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白,它只能对付甘油三酯。

轻度甘油三酯升高,通过控制饮食大多能恢复正常。如果饮食控制了还高,可以服用贝特类药物,当然也可以配合鱼油。药物出现副作用,或在排除其他原因并接受他汀类药物和其他药物治疗后,甘油三酯 $\geq 5.6\text{mmol/L}$ (500mg/dL) 甚至 11.3mmol/L (1000mg/dL) 的严重患者,应加用 Omega-3 脂肪酸以降低甘油三酯水平。

甘油三酯水平处理方案

$<1.7\text{mmol/L}$: 无需干预
 $1.7 - 5.6\text{mmol/L}$: 饮食控制 + 贝特类药物(也可以配合鱼油)
 $\geq 5.6\text{mmol/L}$: 药物 + 处方级鱼油

Omega-3 脂肪酸中的 EPA 和 DHA 均具有降低甘油三酯及富含甘油三酯的脂蛋白胆固醇作用,并



呈剂量依赖性。也就是说这两种成分的比例要高,鱼油才有治疗效果。一般来说纯度达到 90% 以上才能被称作处方级鱼油。市面上的鱼油纯度从 30% 到 97% 不等,假设你吃了一粒 30% 纯度的鱼油,还会吃进去 70% 的其他油脂,所以,吃不对真有可能让你的血脂“油上加油”。

除了纯度,还要看配料表里 DHA+EPA 的含量,中国血脂管理指南中推荐的量为 1~4g 每天,也就是说明书中使用方法推荐的量至少要达到每天 1g。

总的来说,对于健康人群而言,普通保健品鱼油因剂量不足,降脂效果有限,没必要作为预防或治疗心血管疾病的神奇补充剂。对于高血脂人群,高纯度鱼油可以作为辅助治疗的搭配,不过鱼油无法替代他汀类药物对胆固醇的管理,建议在血脂异常时先进行生活方式干预,若效果不足再考虑鱼油补充,但一定要注意需在医生指导下。

在保健品售卖过程中,对产品功能夸大宣传、故意与药物混淆,是谣言“重灾区”。对于保健品,我们应该养成正确的认知:保健品不能替代均衡的饮食和健康的生活方式,更不能替代药品,它们是日常生活的补充,而不是替代品。

来源:科普中国



很多人总觉得米面粮油以及各种调味品很难放坏;或者有的人觉得,这些食品包装上的保质期,是开封后的保质期。那么真实的情况是怎样呢?今天我们就一起来聊聊食品保质期的那些事儿。

什么是保质期?

“保质期”是常见于食品包装上的标识。根据我国《预包装食品标签标准》(GB7718-2011),保质期是:预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。因此,只有预包装食品才有保质期,非包装食品则没有这一标识。

需要注意的是,保质期仅适用于未拆封的食品。一旦食品被拆封,就不是“指明的贮存条件下的预包装食品”了,也就没有保质期了。

过保质期≠不能吃? 过保存期≠不能吃?

拆封后的食品没有保质期,但这并不意味着不能放或吃。保质期指的是食品在最佳状态下的时间,超过保质期,如果色、香、味没变,依然可以食用。

但要注意,保存期是食品能安全食用的最终期限,超过保存期食品会变质,可能引发食物中毒,不能再吃。

食品保存时间还取决于储存条件。温度越高,保存时间越短。比如,冷冻条件下能保存 12 个月,但在室温下肯定没那么久。同样,要求密封保存的食品,如果敞开放置,保存时间也会缩短。

比如,大米虽然能放久,但开封后容易受潮发霉生虫,就不能吃了。所以,储存食物时要确保条件合适。

食品保质期≠保存期! 过期的米面油还能吃吗? 答案让人意外!



归开封后能放多久?

食物拆封后,容易受到外界环境影响而变质,因此应尽快食用。能放多久,主要取决于储存方式。所以,在储存时需要注意:

1) 米面等主食

米、面粉、豆类等主食水分少,较易储存,但怕受潮和生虫。拆封后建议用密封性好的保鲜袋或保鲜盒装好,放在通风、阴凉干燥的地方。由于如今家庭做饭少,建议买小袋装,开封后尽快吃完。

2) 食用油

食用油易氧化,存放时应避免日晒和高温,放在避光、阴凉干燥的地方。开封后应尽快使用完毕。

3) 酱油、蚝油

这些调味品易长虫和长“白膜”,尤其在南方的夏秋季节。酱油要避光避热,放在阴凉干燥处,开封后盖紧瓶盖,防止害虫侵入。蚝油建议放入冰箱冷藏,开封后尽快食用。购买酱油时,注意标签上是否有“冷藏”提示,按说明储存。

4) 醋

醋酸度较高,不易滋生细菌,通常比较耐放。建议放在阴凉干燥处,开封后尽快使用完。

5) 食盐、味精

食盐和味精怕受潮,容易结块,但不会影响安全。储存时放在阴凉干燥处即可。

6) 蜂蜜

蜂蜜因糖分高,微生物难以生长,耐放时间较长。但开封后,若吸收空气中的水分或受储存环境影响,可能滋生耐渗透压的酵母,导致逐渐变质。建议保持干燥,尽快食用完毕。

来源:科普中国