

DHA 和 EPA 是人体必需脂肪酸尤为重要

淡水鱼与海水鱼 同样是优质来源

常有人误以为只有海水鱼才含有 DHA 和 EPA。实际上,这两种有益于大脑和身体的重要脂肪酸,淡水鱼同样是优质来源。

DHA 和 EPA 有什么效用?

二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)是 Omega-3 系多不饱和脂肪酸的两种重要成分,能够起到预防心血管疾病、促进大脑发育的作用。

预防心血管病,促进大脑发育。DHA 和 EPA 在体内生物膜中起关键作用,同时也是某些激素的前体。这两种脂肪酸对成年人有多种好处,如降低血脂、改善血液循环、抑制血小板凝聚,还能防止动脉粥样硬化和血栓形成。此外,婴儿视力和大脑发育时期,DHA 也是不可或缺的营养素。

人体不能合成,转化效率低。虽然 DHA 和 EPA 有诸多益处,然而人类并不能自主合成它们。有人说亚麻酸等物质在体内可以转化为 EPA 和 DHA,但其转化效率却相当有限。因此,最佳的补充方式依然是直接摄入。

大量的实证研究证明。许多研究显示,摄入足够的 EPA 和 DHA 有助于降低心血管疾病、中风、炎症等慢性疾病的风险。例如,涵盖了 170231 名受试者的研究表明,每周摄入 20g 鱼类与富含 EPA 和 DHA 的食物可以降低心脏病的发病率约 6%。考虑到该营养物质在许多的膳食补充剂中无法得到充足的补充,因而 6% 仍然是非常优质的。

EPA 和 DHA 有最佳摄入量。根据国际食品与农业组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)的建议,成年人每日摄入 250mg 的 EPA 和 DHA。而对于孕妇和哺乳期妇女,应适当增加摄入,建议摄入 300mg EPA + DHA,其中 DHA 建议不少于 200mg。

淡水鱼同样含有 DHA 和 EPA

其实鱼类和人类一样,都是无法自行合成 DHA 和 EPA 两种脂肪酸的,都需要从食物链中来获取。无论是淡水鱼还是海水鱼,它们都含有 DHA 和

表格 1:

种类	EPA mg/100g 鱼肉	DHA mg/100g 鱼肉	
海水鱼	三文鱼	1008	
	带鱼	720	
	凤尾鱼	538	
	大黄花鱼	191	
	金枪鱼	283	
	鲱鱼	969	
海鲈鱼	168	585	
淡水鱼	鲈鱼 (淡水)	130	860
	河鳊	198	471
	鳊鱼	100	450
	鳊鱼	246	325
	鲢鱼	230	190

EPA。(见表 1)

哪怕是养殖的鱼类,也会通过摄食含有 EPA 和 DHA 的饲料,比如使用海藻粉、深海鱼边角料做的烘干粉来富集这些脂肪酸。虽然海水鱼通常含有更多的 EPA 和 DHA,但一些淡水鱼同样富含这些成分,特别是高脂肪的品种。

哪些鱼值得多吃?

基于综合性的考虑,下面是几种常见的鱼品种,同样富含 DHA 和 EPA,同时又能避免摄入高汞鱼类:(见表 2)

三文鱼中 DHA 和 EPA 含量是最高的,每天食用 20g 就能满足人体需求,但是价格较高;鲈鱼,是淡水鱼中最合适的高脂肪鱼品种;带鱼和金枪鱼,则是海水鱼中的平价之选。

鱼肉虽好不可“贪杯”

当谈论高脂肪的鱼类时,不可否认它们往往富含 EPA 和 DHA,这两种多不饱和脂肪酸被公认为“健康之友”,但过度摄入任何类型的脂肪酸都可能引发健康问题。我国的膳食指南建议每天摄入 40~75g 的鱼肉,只要您的肉类摄入量在正常标准内,适量食用高脂肪的鱼类应当是安全的选择。

除了 EPA 和 DHA,适量食用鱼肉还可以补充蛋白质、维生素 B(尤其是

表格 2:

定位	鱼类	注释
含量之王	三文鱼 (海水鱼)	含有丰富的 Omega-3 脂肪酸,尤其是 DHA 和 EPA。每天摄入 20g 三文鱼肉可以满足对这两种脂肪酸的需求。
高效优选	鲈鱼 (淡水鱼)	淡水鱼中的高脂肪鱼类,富含较多的 DHA 和 EPA。
高效平替	带鱼、金枪鱼	金枪鱼也可以选择罐头,平时在沙拉和快餐中也经常出现,例如金枪鱼土豆泥,金枪鱼蔬菜卷。

B₁₂、维生素 D。

两条原则回避高汞鱼

一是首选草食鱼,次选肉食鱼。二是选择小型鱼胜过大型鱼。

同时,可参考美国食品药品监督管理局(FDA)的建议。“最佳选食”区域鱼类可每周食用 2~3 份,“良好选食”区域可每周食用 1 份,而“避免选食”区域的鱼类应尽量避免食用。应避免的鱼类包括鲨鱼、大眼金枪鱼、马鲛鱼、马林鱼、剑鱼、长寿鱼和方头鱼。

这些准则有助于在品尝美味的同时,减少汞摄入风险。

烹饪鱼应当避免煎炸

油炸/煎鱼不推荐 研究显示,油炸会造成鱼的 Omega-3 脂肪酸,包括 EPA 和 DHA 的严重流失。高温下,鱼体内的多不饱和脂肪酸会氧化,产生有害物质,甚至可能生成反式脂肪酸。除此之外,高热量也让油炸鱼的益处几乎微乎其微。

咸鱼别吃 咸鱼中的亚硝胺物,已有多项研究表明其与癌症发生风险增加有关,特别是胃癌和食管癌。中式咸鱼(腌制品)、霉变食物都已经被国际癌症研究机构(IARC)列为 1 类致癌物。

烤鱼可以吃 相对而言,研究证实烤鱼可以更好地保留其中的维生素、矿物质、EPA 和 DHA。然而,要注意,这里的烤鱼并非指传统的重庆烤鱼,而是指无需添加油的低温烘烤方式。

清蒸最健康 清蒸被认为是最健康的鱼类烹饪方法。清蒸过程中使用的油极少,能更好地保留鱼的鲜味成分,同时 EPA 和 DHA 等营养也能得以保存,不像水煮法会造成水溶性营养素的流失。

即便是清蒸,研究显示蒸煮超过 30 分钟会导致 EPA 和 DHA 含量下降。

(顾中一)

气泡水=健康快乐水?

科学饮用更健康

近些年,气泡水的热度越来越高,已经成为很多人无法离开的日常必备单品。气泡水不仅在口感上可以作为碳酸饮料的热量平替,而且在生活格调上也可以作为“轻时尚”“有质感”的健康减糖代名词。

气泡水里的气泡是什么?

气泡水,又分为天然的气泡和人工的气泡。天然产生气泡水里的气泡是永冻层的冰块在外力的挤压下形成的含微量的天然矿物质,水源天然含汽,在取水的时候先将水和气泡进行人工分离,经过净化处理之后,再把母胎孕育的气泡人工压回去。而人工产生的气泡水则是在高压下把二氧化碳气体打入水中。

天然气泡水的价格会远高于人工气泡水。不过,不管是哪种,没有经过调味的气泡水,其实也就是添加了二氧化碳的水,只是因为有了气泡会丰富它的口感,让你尝起来觉得比水更好喝。对于不爱喝水的人来说,倒是可以选择喝气泡水增进喝水的欲望。

气泡水可以增加饱腹感?

关于这个问题,国内外都展开了很多相关研究。相关研究实验指出,气泡水富含二氧化碳气体,进入胃部后会产生饱腹感,容易给大脑传递一个虚假的“吃饱了”的信号。但这种饱腹感是非常短暂且不真实的,有点类似于“喝完可乐后‘返气’”的感受。一旦这口“气”消失,该饿的还是照饿不误。处于减肥期的人,如果想通过用饭点喝气泡水的方式来刻意增加饱腹感,减少饭点的摄入,有可能会适得其反。

气泡水可以改善便秘?

可以,但有条件限制。一项针对 21 名患有慢性消化问题者的研究发现,经过 15 天的对照实验后,喝气泡水的人,便秘情况有所改善。这是由于气泡水里的碳酸会刺激胃壁黏膜,促进肠胃蠕动,所以能够起到缓解便秘症状的作用。但同样也需要指出的是,气泡水的“气”虽然能够刺激肠道的蠕动,在一定程度上缓解便秘,但也会由于胀气而导致进食量减少。若肠道内没有足够的食物残渣,光有气体加速肠道蠕动,也是无法完成排便的。尤其是对于本来胃肠功能就比较弱的人来说,经常喝气泡水容易造成胃腹胀气,最后还是少喝。

气泡水会伤害牙齿健康吗?

碳酸饮料中的磷酸和柠檬酸的确会伤害牙齿的牙釉质,但气泡水几乎不会添加磷酸。气泡水除了含有二氧化碳气体,它还含有钾、钠、钙、镁等天然矿物质和微量元素,可以说是一种富含矿物质的矿泉水。

一般来说,牙釉质会在 pH 值 5.5 以下的环境里开始溶解。气泡水的 pH 值约为 5~6 左右,属于弱酸性,并没有低到足以侵蚀牙釉质的程度,它对牙齿的腐蚀作用仅为碳酸饮料的 1%。只要不加柠檬酸和糖,气泡水对牙齿的影响几乎可以忽略不计,真正能够影响牙齿健康的是可乐、雪碧一类含糖和磷酸、柠檬酸的碳酸饮料。

如果实在是不放心,可以使用吸管喝气泡水,或者在喝完气泡水之后马上漱口。

气泡水会造成骨质疏松吗?

此外,虽然有研究显示饮用碳酸饮料与骨头的矿物质密度下降有关,但据美国临床营养学杂志的研究来看,目前在碳酸饮料中,只有可乐显示与骨密度下降有关系(源自于咖啡因和磷酸的作用),但气泡水中一般不包含这种物质。因此,经常喝气泡水,不会造成骨质疏松,或是骨头的钙质流失。(钟亦可)