

吃鱼油到底能不能降血脂?

医生：降血脂需要健康饮食和药物治疗

1 吃鱼油未能降血脂

解放军联勤保障部队第九八三医院心内科副主任医师王星介绍说，他曾在门诊接诊过一位血脂高的患者。这位患者说，他发现自已血脂高后，听朋友说吃鱼油就能降血脂，且没有副作用。于是，他在朋友那里买了好几千块钱的鱼油，吃了好几个月。复查后，却发现血脂并没有明显下降。后来，他到医院就诊，想了解自己是不是被忽悠了。

这位患者的化验单显示,半年前,血脂中的甘油三酯为 2.1 毫摩尔/升,胆固醇为 7.5 毫摩尔/升,低密度脂蛋白胆固醇为 4.3

毫摩尔/升。吃了几个月鱼油后复查,发现甘油三酯降下来了,可是胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇还是很高,这究竟是因为什么呢?

事实上,血脂包括甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。甘油三酯升高后,可以根据个人条件服用鱼油来降低,但鱼油并不能降低胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇。

鱼油能降低血脂,但主要是降低甘油三酯,而这位患者,血脂升高的指标主要是胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,而甘油三酯升高



不多,甚至可以说,只要健康饮食就能降低。因此,患者在血脂升高后服用鱼油,才会出现甘油三酯降

低,胆固醇和低密度脂蛋白不变,而血脂降低也并不明显的现象。

2 鱼油只能降低甘油三酯

简单地说,鱼油就是深海鱼的油,是从海鱼体内提炼出来的一种脂肪。这种脂肪属于不饱和脂肪酸,理论上,它能够调节人体的甘油三酯,且在一定程度上降低甘油三酯。

因为深海鱼油的主要成分是DHA和EPA,这两种不饱和脂肪酸有促进肠道脂质代谢、抑制甘油三酯生成的作用,所以深海鱼油对于甘油三酯有调节作用。

研究发现,高纯度的深海鱼油,每天补充3克—4克,能使甘油三酯降低40%左右。尤其对于轻度升高的甘

油三酯,服用鱼油是有效果的,对有的患者,甚至可以说效果较好。

对于轻中度的甘油三酯升高的患者,国内有临床研究显示,与辛伐他汀合用深海鱼油,可以使患者的甘油三酯平均下降31%左右。

不过,值得一提的是,对于轻度升高的甘油三酯,并不是必须吃药或鱼油。甘

甘油三酯升高的主要原因是饮食不健康,油炸食品、精细粮、肥腻食品吃多了,甘油三酯就会升高。发现甘油三酯升高后,如果开始减少上述油炸食品、精细粮、肥腻食品,增加蔬菜水果、粗粮杂粮、鱼肉等食物,大部分甘油三酯稍高的患者就能恢复正常。

3 降血脂需要“健康饮食+药物治疗”

值得注意的是,市面上鱼油很多,但并非都是高纯度的。纯度不高的鱼油,效果较差。国内外要求高纯度鱼油DHA+EPA含量 $\geq 84\%$,这个浓度的深海鱼油才能在一定程度上调节甘油三酯。

2007年,国家药品监督管理局批准了高纯度的鱼油制剂作为调节甘油三酯的药物。如果甘油三酯高的患者不想吃药,想吃保健品,就可以

买点高纯度的鱼油吃,也没有错。

一般来说,常规剂量的鱼油是比较安全的,但也有少数朋友可能出现胃肠道反应,在临床研究中,服用深海鱼油出现胃肠道不良反应的发生率大约在2%左右。

对于主要因胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇高而导致的高血脂,吃再多的鱼油也降不下来。

上文中这位患者,主要是胆固醇和低密度胆固醇

升高,一定要坚持健康饮食、坚持运动,多吃一点蔬菜水果、粗粮杂粮等。更主要的是药物治疗,首选他汀类药物。但如果他汀类药物不耐受,或疗效不佳,就要更换药物。

总之,健康饮食是基础,发现血脂升高,一定要弄清楚是哪一项升高,这样才能决定应通过什么方法来降血脂,而不是稀里糊涂地交“智商税”。

据《健康时报》



沧州市民

文明公约

定礼费争睦为宠风
安尚浪竞和勇养新
护德对平里义明扬
维崇反公邻见文弘
结耻约信亲人生活
团明节守爱助卫生
族荣俭实老于究康
民知勤诚孝乐讲健
；；；；；；；；
民法学境业益方行
爱守科环敬公大出
军纪尚护岗心止全
拥遵崇保爱热举安
，，，，，，，，
沧等俗类责教体序
爱平易分尽重得秩
国由风圾职师着守
爱自移垃履尊衣遵

沧州市文明办 宣

公益广告