

## 魚油不可長期過量服用

17-06-2021 中國消費者報•中國消費網

作者：孫燕明

“由於老年人血管硬化，魚油最適合老年人服用。”中國醫學科學院、北京協和醫學院副研究員吳崇明在接受《中國消費者報》記者採訪時表示，魚油中富含的不飽和脂肪酸可以有效降低高血脂，改善動脈粥樣硬化風險，促進心血管健康。同時，魚油可以有效地增加大腦中的 DHA 含量，改善大腦神經功能。

魚油中含有一定的維生素 A，可以改善視網膜的視力，對於用眼過度、夜盲症有一定的緩解作用，有利於保護視力健康。此外，適當補充魚油，能夠促進人體骨骼健康，因為魚油中含有一定的維生素 D，能夠促進鈣的吸收，緩解骨質疏鬆。

吳崇明表示，人們長期過量服用深海魚油可能會產生副作用。成年人一般每週服用 3-4 次，每次服用 1 粒，即能夠滿足人體的需要。魚油所含不飽和脂肪酸的化學結構不穩定且容易被氧化，如果體內有過多的不飽和脂肪酸，就會發生過氧化反應，從而產生自由基。一旦自由基失去平衡，就會干擾人體的正常生化功能，產生不溶性脂褐素，形成老年斑。

老年斑不僅會在皮膚上出現，也會在血管、心、肝、腎、腦等組織內累積，導致心腦血管等方面疾病。此外，服用質量不達標的魚油，也會給健康帶來許多副作用。

責任編輯：倪敏