

# “鱼油”与“鱼肝油”，一字之差，作用可是天差地别

有些老年朋友在服用“鱼油”与“鱼肝油”时，经常会将两者搞混，虽然两者都是从海鱼中提取的油脂类物质，但名称中的一字之差，作用却是天差地别。

鱼油的作用是帮助调节血脂，有辅助预防心脑血管疾病的作用；而鱼肝油的作用是补充维生素A与维生素D，对夜盲症、脚气病、骨质疏松有治疗作用。两者虽然都对身体有益，但如果服用错误，也会对健康造成影响。

一、鱼油对心脑血管的保健作用  
鱼油，也称为深海鱼油，其中含有二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)等OMEGA-3(ω-3)不饱和脂肪酸，可以降低胆固醇、甘油三酯的水平，减少心脑血管的风险；还有营养大脑、提高记忆力的作用。

但是深海鱼油对血脂的调节作用较弱，而且对心脑血管的作用也存有争议，不能代替调节血脂药物，只能在药物治疗时发挥辅助保健作用。并且只有高纯度鱼油(ω-3不

饱和脂肪酸的含量达到85%以上)，才有明显的保健作用。

二、鱼肝油可以补充维生素A和D  
鱼肝油，顾名思义主要从鱼类的肝脏中提取，其中含有较多的维生素A与维生素D，主要用于维生素缺乏的治疗。比如维生素A缺乏导致的夜盲症、脚气病，或是维生素D缺乏导致的佝偻病、骨质疏松等。

要注意的是，维生素A与维生素D都是脂溶性维生素，不易排出。如果补充过量容易出现蓄积中毒。老年人的代谢功能下降，不建议服用复合型的脂溶性维生素。对于脂溶性维生素，缺哪个就补哪个，不缺不用补，安全性才高。

比如说老年人骨质疏松是常见问题，那么只补维生素D就好，不需要补充维生素A。

三、鱼油不能代替药物治疗  
有些老年朋友分不清药物与保健品之间的区别，会觉得鱼油不良反应少，吃鱼油比用药更安全，就会停用药物。而实际上，

鱼油基本上都属于保健品，而保健品没有治疗作用，不能替代药物。

停用药物虽然会减少不良反应，但会面临更大的疾病风险。有高胆固醇血症者服用的他汀类药物，以及甘油三酯升高者服用的贝特类药物，都需要长期坚持规律用药，即使服用了鱼油也不能随意停药。

四、食补的效果也不错  
鱼油与鱼肝油都是从海鱼中提取，那么在饮食上选择深海鱼类比如沙丁鱼、鲱鱼、三文鱼等，也可以起到相应的保健作用，同时还可以摄取蛋白质、微量元素等营养物质，比服用鱼油或鱼肝油补充的营养更加全面。

除了海鱼，在坚果、海藻中也含有较多的DHA、EPA；动物肝脏、瘦肉、蛋奶制品等食物中含有维生素A和D；橙色蔬菜(如胡萝卜、南瓜等)含有维生素A……

也就是说，只要日常的食物多样化，不要偏食，做到营养均衡并不难，不要把自己



的健康依赖于保健品，食补的作用大于药补。

总结一下，鱼油主要用于心脑血管的保健，鱼肝油用于补充维生素A和D，两者并不一样，大家要注意分辨不要弄错。我们还要了解自己的营养需求，做到“缺什么补什么，缺多少补多少”，盲目进补反而有可能对身体有害。

还要记住，保健品无法代替药物，服用保健品的时候不能停止服药。

# 老了怕痴呆？再三提醒：不想大脑“老”太快，4个吃饭习惯尽早改

38岁的小高从去年开始就频频头疼，一开始以为是工作压力导致，并没有在意。

大概从上半年开始，小高记忆力出现严重下降，妻子总是抱怨他丢三落四，但小高也不以为意，只认为男人粗心一点正常。

直到某天晚上，小高在回家路上，突然发病在街上迷失了方向，彻夜未归。家人察觉不对，跑出来找到他以后，赶快送他去医院检查，没想到小高竟然被查出老年痴呆症。

小高感觉到难以置信，六十多岁的父母记忆力仍旧正常，怎么自己才38岁就患上了老年痴呆呢？

一、老年痴呆越来越多？可能是“吃”出来的

有一种疾病，会把人的记忆力偷走，它就是痴呆症。截止到2015年，我国已有超过700万名痴呆症，居于世界首位，到了2030年，数字预估将会超1500万。

老年痴呆的“官方名”为阿尔茨海默病，该病的病因尚未明确，是一种发生在老年和老年前期的中枢神经系统进行性病变，发病年龄集中在60岁以上的老年人群。

目前发现，老年痴呆患者脑内主要有两种病变：一是淀粉样蛋白斑块，斑块对神经细胞有直接毒性，可破坏神经递质；二是神经纤维缠结，可导致认知功能损坏。

生活中还有多种诱因会导致老年痴呆的发生，例如吸烟、睡眠不足、缺乏锻炼、缺乏社交水平等，这些因素可影响大脑健康，从而诱发疾病发生。

另外，饮食对大脑健康也有很大影响

发表在“BMC Medicine”上的一项涉及

6万多人的研究分析，来自英国纽卡斯尔大学、爱丁堡大学的研究团队，历经9年的数据采集，结果分析发现，与不吃地中海饮食的人相比，地中海式饮食的人患痴呆症的风险降低23%。

地中海饮食指的是指希腊、西班牙、法国和意大利南部等地区的饮食方式，主要以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主，适量食用乳制品，并限制红肉。而一些不当的饮食习惯，则会加速大脑的衰老——

一是吃得太咸：盐分超标，对人体的血液运输也会有所影响，可诱发高血压以及增加老年痴呆风险。

二是吃得太甜：长期摄入过多糖，可引起血糖上升，而持续高血糖则会影响脑内海马体体积，对大脑皮层造成影响。

三是吃得过油：国人饮食喜欢重油口味，麻辣烫、红油火锅、糖醋排骨、烧烤等，这类食物油脂过多，经常摄入可导致体内脂肪、胆固醇含量增加，从而使血管老化，影响大脑健康。

四是添加剂过多，有研究发现，摄入过量的铝、铅、锰等重金属元素，可导致认知障碍，影响大脑发育。这些重金属元素多在于食品添加剂，如明矾油条、泡打粉等。

二、老年痴呆有前兆吗？或提前潜伏34年

老年痴呆并不是急性病，有研究发现一个人有老年痴呆在前34年，大脑就有所变化。

发表在《Front. Aging Neurosci.》上，美国约翰·霍普金斯大学的研究人员，就290名40岁以上志愿者进行追踪观察，结果发现，在老年痴呆症的前11~15年，就会认知障碍

迹象发生，而在症状出现前的3~9年，内侧颞叶也发生了改变。

世界卫生组织曾经在《2021年世界阿尔茨海默病报告》中，强调痴呆并非正常衰老，且有以下10种预警——

1. 记忆力衰退，近事遗忘。
2. 不能完成原本熟悉的工作。
3. 语言表达出现障碍，经常会“词不达意”。
4. 对时间、地点的概念下降。分不清年月日、白天或晚上。
5. 判断力受损或下降。
6. 难以合理规划事务，无法完成复杂的脑力任务。
7. 经常错放物品。
8. 情绪或行为的改变。
9. 理解视觉空间信息存在困难，如看错红绿灯等。
10. 工作或社交活动兴趣降低，不爱社交。

三、研究发现：有这4个习惯的，痴呆风险低

老年痴呆无法逆转，但可以通过一些方法帮助延缓大脑衰老，降低发病风险。

1、多吃五颜六色的蔬菜

美国弗吉尼亚理工大学卡里利恩医学院研究团队，发表在《阿尔茨海默病杂志》撒花姑娘的一项研究发现，老年痴呆患者普遍膳食叶黄素、玉米黄质、番茄红素和维生素E水平较低，而拥有这些营养的人，往往有着更好的认知能力。

这些营养元素可通过食物膳食都能获得，如草莓、番茄，富含番茄红素和维生素C；如胡萝卜、柑橘富含β-胡萝卜素和维生素

A；香蕉、菠萝富含维他命C和纤维。

2、适度午睡

午睡不仅可以补充体力，也是“养脑”的一种方式。2021年，美国麻省总医院研究人员，发表在Nature子刊的一篇论文指出，午睡是一种受到基因控制的生物节律，适当午睡，可以提高认知能力及降低痴呆症患病风险。

但要注意不能过度午睡，一般控制在1小时以内，否则与高血压和腰围增加存在正相关性。

3、经常上网

网络是现代日常生活中不可或缺的一部分，但没想到，上网还与老年痴呆风险有关。近日来自美国纽约大学的研究人员在《美国老年医学会》发表的一项研究认为，与不经常上网的人相比，经常上网的人患痴呆症的风险降低大约一半。

研究认为，这可能是上网更有助于发展和维持认知储备，可以补偿大脑老化，从而降低患痴呆症的风险。

4、适度补充维生素D

加拿大卡尔加里大学、英国埃克塞特大学的研究人员发表在“Alzheimer's & Dementia”上的研究显示，补充维生素D可能有助于预防痴呆症，与更长的无痴呆生存期有关。经常服用维生素D的人，与没有补充过维生素D者相比，患痴呆风险降低40%。研究认为，这可能与维生素D参与大脑中淀粉样蛋白的清除，帮助保护大脑免受TAU蛋白堆积有关。

总之越来越多新研究发现，通过调整日常生活习惯，是有助于延缓大脑衰老，从而帮助预防老年痴呆的发生危机。

## 中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：** 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：** 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：** 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：** 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

**受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害**

预约电话：202-818-9161    www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

## 首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care



**陈智松 博士**

预约电话：  
**301-820-2528**

● 美国国家针灸学和中药资格证书(NCCAOM)  
● 马里兰州执照针灸师  
● 二十多年行医经验  
● 北京中医药大学本科  
● 中国中医科学院中西医结合硕士  
● 新加坡国立大学医学院博士  
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后  
● 20余篇著作  
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

3-094

## 麦克莱恩“整疗”中医药针灸

连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com    电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

**针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐**    接收各种保险 自费更加优惠

**中医门诊 中医养生**

● 跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；  
● 遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病专治；  
● 胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；  
● 许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话：**571-248-7773**    传真：**571-248-7773**

地址：**1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101**

## 北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求



**余璠 牙医博士**

**Fan Yu DMD, MS**

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业  
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员  
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

**免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务**

**接受多种牙科保险及MEDICAID,无保险者有特价**

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

3-096