

鱼油是降血脂“神药”？吃对是宝，吃错是坑！

很多人都觉得吃鱼油能全面降血脂，盲目跟风购买，却不知道鱼油并非万能降血脂药。面对市面上纯度不一、形态各异的鱼油，该如何避开“油上加油”的坑？怎样选到高纯度、高吸收的优质产品？今天，医生就送上鱼油选购、使用、自检的全攻略，助你科学认识鱼油，精准避坑。

你真的了解鱼油吗

谈论吃鱼油是否能全面改善高血脂这个问题前，我们需要先来认识有关血脂的四个关键指标：

- 总胆固醇：血管里的“油泥总量”；
 - 低密度脂蛋白（LDL）：往血管壁运油的“危险货车”；
 - 甘油三酯：血液中的“游离油滴”；
 - 高密度脂蛋白（HDL）：清理油污的“血管清道夫”。
- 回到正题，鱼油不能解决所有的血脂问题，其中所含的 Omega-3 脂肪酸（主要是 EPA 和 DHA）更像一位“精准狙击手”，只针对甘油三酯发力，对总胆固醇、低密度脂蛋白毫无作用。

鱼油的功能归纳起来就是——减少肝脏合成甘油三酯；促进血液中游离脂肪酸代谢；对总胆固醇和 LDL 无降低作用；不能提升 HDL 保护值。

鱼油吃不对反伤身

鱼油 VS 鱼肝油 两种保健品，一字之差天壤之别。鱼油提取自鱼肉，核心成分是 Omega-3（EPA+DHA），是心血管健康的好帮手。而鱼肝油则萃取自鱼肝，富含维生素 A 和 D，过量服用可能会引起中毒。曾有老人误把鱼肝油当鱼油吃，导致维生素 A 超标引发肝损伤。

鱼油不能代替药物 鱼油在血脂健康管理方面只是辅助角色，不可替代降血脂药物，服用前需咨询医生。患者即便吃高纯度鱼油，也需配合他汀类药物。

需要提醒的是，鱼油与阿司匹林同服会使出血风险增加 30%，等待进行手术的患者要在术前两周停用鱼油，避免术中止血困难。

保存不当等于吃废油 鱼油保存不当会出现氧化变质现象，就像坚果放久了会有哈喇味。鱼油产品如果出现胶囊变软、有腥臭味或是表面渗油，都是产品变质的信号。因此，建议开封后三个月未吃完的鱼油直接丢弃。此外，部分高端鱼油需冷藏，需要消费者注意看清产品包装上的“4℃保存”标识。

1分钟识破劣质鱼油

一个简单的小实验就可初步判断鱼油的品质。取一粒鱼油放入冰箱冷冻室（-18℃），24 小时后取出观察：优质鱼油依然清透流动，如同新鲜橄榄油；而劣质鱼油则会出现浑浊凝固现象，类似猪油结块。这是因为深海鱼自带“抗冻基因”，其 Omega-3 在低温下保持液态，而纯度小于 50% 的鱼油含大量饱和脂肪，遇到低温即凝固。

再告诉大家一个进阶技巧，在进行上述测试前先看产品浓度，如果鱼油浓度在 90% 以上，基本都能通过冷冻考验。不过，需要警惕一个作弊手段，添加了抗氧化剂的鱼油可能干扰实验结果。

鱼油选购的四维密码

《中国血脂管理指南》明确指出：只有当每日 Omega-3 摄入量达到 1 克至 4 克，相当于吃下 4 至 16 粒普通鱼油胶囊时，才能让甘油三酯降低 20%~30%。但市场上所售的鱼油产品其纯度天差地别，只有高纯度鱼油才能达到处方级标准，而普通保健品的剂量可能无法达到改善血脂的效果。因此，在选购鱼油产品时，可以重点从以下四个维度进行考量。

看 Omega-3 脂肪酸纯度

Omega-3 脂肪酸主要包括 DHA（二十二碳六烯酸）和 EPA（二十碳五烯酸）。可以确定的是摄入 DHA 和 EPA 越多对心血管健康越有益，但不同鱼油产品中的 DHA 和 EPA 含量差异较大。也就是说，两种成分的比例要高，鱼油才有治疗效果。选购鱼油其实和选果汁异曲同工——你愿意喝 30% 浓度的勾兑果汁，还是浓度达到 90% 的鲜榨果汁？

注意！“1000 毫克鱼油”≠含 1000 毫克 Omega-3 脂肪酸。“指南”认可的处方级高纯度 Omega-3 脂肪酸是指纯度达到 90% 以上的鱼油制剂。目前市面上的鱼油纯度从 30% 到 97% 不等，请试想一下，如果吃了一粒纯度仅为 30% 的鱼油，意味着同时摄入了 70% 的其他油脂，那岂不会让你的血管“油上加油”？

在选购鱼油时，记住这个核心指标：鱼油纯度计算公式=（DHA + EPA）÷ 总鱼油量 × 100%。

比如，某产品标注“浓缩鱼油 1200mg”，实际 Omega-3 脂肪酸仅为 360mg，也就是纯度只有 30%，相当于掺水果汁。不要光看商家自己标了“浓缩鱼油”“高浓度”就一定以为好，商家可能只是选用了高纯度鱼油作为原料，并不代表产品本身的 Omega-3 脂肪酸含量就高，还是要自己去确认。

看 DHA 和 EPA 的“黄金配比”

不同人群选择鱼油产品的侧重也不相同。对于冠心病及卒中患者，推荐鱼油产品的 EPA 含量要达到 90% 及以上，相当于每天吃 300 克三文鱼。这样才能起到抗炎狙击手的作用。

对于脑力工作者，推荐鱼油产品中的 DHA 与 EPA 的比例达到 3:1，才能成为真正的神经元“营养师”，满足 6 小时深度用脑需求。

对于孕产妇、胎儿和儿童，推荐鱼油产品中的 DHA 含量要大于 EPA 含量，尤其对于胎儿，这样才能促进其每日 0.5% 脑容量的增长。

读懂鱼油的权威“体检报告”

IFOS 五星认证 这是一个独立的第三方鱼油检测组织，也是全球最严格的认证标准。其主要针对鱼油产品的纯度、新鲜度、稳定性、无害性（如重金属含量）以及整体质量进行评级，并且检测批次和详细数据在它的官网都能查到。检测污染物指标比美国食品药品监督管理局严 10 倍，官网可查每批次检测报告。认准“5-StarRating”（五星评分）标识，单次认证≠全系合格。

蓝帽子标志 这是中国保健食品的专用标志，由国家食品药品监督管理局审批。其中，天蓝色帽形图标下方标注“国食健注 G+8 位数字”代表是国产鱼油。进口产品也可通过，标注“国食健注 J+8 位数字”，仅保证申报功能有效，不承诺治疗疾病。这个标识与 IFOS 认证互补，蓝帽子重安全，IFOS 重纯度。

GOED 认证 GOED 是一个行业组织，他们的认证标准不同于 IFOS 的严格检测，而更侧重于生产过程和质量的基准，我们可以把它比喻为“鱼油行业的高考合格线”，通过 GOED 认证≠产品优质，仅达行业及格线。

从“分子身份证”看吸收率

目前，市面上在售的鱼油 Omega-3 存在的“化学形态”主要有四种，即天然 TG 型、EE 型、rTG 型和水溶性鱼油。

从吸收效率来看：水溶性鱼油 > rTG 型 > 天然 TG 型 > EE 型。我们可以将此比喻成交通工具升级史。

基础公交：天然 TG 型 这类鱼油来自鱼类体内原始形态，分子结构接近人体脂肪。其吸收效率约为 50%，服用后需胆汁充分乳化，适用于消化正常的人群。健康年轻人饭后服用，搭配油脂类食物促进吸收。适合日常保健，但高纯度产品稀缺。

长途货车：EE 型 这类鱼油通过化学提纯将浓度拉升至 60%~70%，但却存在吸收短板，因其分子结构变异，吸收率可能会暴跌至 20%~40%，且长期服用可能加重肝胆负担。目前市场上 90% 的“高浓度低价鱼油”属于此类型。

升级高铁：rTG 型 这类鱼油运用了黑科技，先提纯再还原，兼顾高浓度（80%+）与高吸收（85%+），选购时可注意包装注明的“rTG”字样及纯度百分比。由于生产工艺复杂，其产品价格是 EE 型鱼油的 3 至 5 倍。这类鱼油产品更适合心血管高风险群体以及追求效率的白领人士。

磁悬浮快车：水溶性鱼油 随着技术革命的来临，纳米技术打破了产品的油水界限，使这类鱼油的吸收率突破 90%。其核心优势在于无需胆汁参与，是消化道脆弱人群的福音。不过，这种鱼油的单粒成本可达普通鱼油的 8 至 10 倍。

据北京青年报