

# 教您如何选购鱼油

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693818690714653.html>

范文网，为你加油喝彩！



## 教您如何选购鱼油

### 教您如何选购鱼油

越来越多的人选择育鱼油作为保健品，然而在选购过程中，不少消费者对于如何才能买到货真价实、质量好的鱼油还是存在很多疑问。在此，向大家介绍几种 选购鱼油的方法，欢迎阅读。

### 教您如何选购鱼油

#### 1.看有效成分的具体含量

成功一般鱼油包装明显处会标明每颗鱼油胶囊重量，比如一般鱼油胶囊重量为1000mg，加大鱼油胶囊则为1500mg。但实际上鱼油胶囊中的有效成分是 -3脂肪酸中的EPA和DHA，因此有效成

分的含量直接决定鱼油的质量。

一般指鱼肝油主要成分是维生素A和维生素D，婴幼儿预防佝偻病应该吃鱼肝油、维生素D制剂，而非鱼油。EPA可能增加出血倾向，不适用于婴幼儿（对老年人来说就是抗血栓的优点）。

## 2.看产地

成功不同国家的保健品区别非常之大，受到环境、技术、标准、理念、物种五大因素的影响，所以具体到鱼油这一产品来说也是如此。

成功通常生活在北半球海域的鱼类其体内含有更多的  $\omega$ -3脂肪酸，南半球的鱼相对瘦弱些。目前，自然环境保存得最好的就只剩下挪威海至巴伦支海域、拉布拉多海域这两个，生产的鱼油自然也是品质最高的。其他地区诸如澳洲、新西兰由于旅游业太发达，对自然环境的开发比较过分，因此鱼油品质也受到了一定影响。

## 3.选原料

成功制作鱼油制剂的原料常见有鲭鱼、鲱鱼、金\*\*鱼、比目鱼、鲑鱼、鳕鱼、鲸脂、海豹油等。

成功通常处于食物链底层的小鱼体内污染物含量较少，而处于食物链顶端的大鱼体内所积累的毒素较多，因此鱼油的最佳来源是沙丁鱼等小鱼，而不是三文鱼、鲭鱼、海豹等。但是，经食品药品监督管理局(SFDA)批准的鱼油通常都是安全的。

成功在上期的《鱼油真的能降血脂吗?》一文中提到过：现在海洋污染严重，从安全角度考虑，深海鱼油不及浅海鱼油，浅海鱼油不及淡水鱼油，而且从资源上考虑，浅海鱼和淡水鱼更容易获取。所以，在购买时只要EPA和DHA含量尚可，完全可以购买浅海鱼油和淡水鱼油。

## 4.看胶囊外观颜色

成功从外观上来看，要选择浅黄色的而不是深黄色的。浅黄色的鱼油经过脱脂，提纯程度较高，含杂质也较少，显得晶莹透明，色微黄，颗粒均匀。而颜色发红、透明度不好或已呈浑浊的，胶囊中有杂质的质量差。

## 5.低温测试

成功好的鱼油EPA和DHA占的比例高，相对不容易凝结，即使在极冷的环境下凝结成固态，在室温下也会很快恢复为液态，而EPA和DHA比例低的鱼油则需要更长的时间才能恢复为液态。因此，要辨别鱼油好坏，放在冰箱的冷冻室凝结后取出，最先恢复成液态的鱼油就是EPA和DHA纯度高的。

## 6.剂量

一般认为普通成人200mgDHA即可（不吃鱼的人一天1g鱼油），每天3克以内的鱼油是安全的。

## 7.种类

DHA分鱼油来源和藻类来源，藻类在食物链低端较为纯净，不易过敏。

## 8.渠道

大品牌一般更可靠，国内产品应确认没有超范围宣传，保健食品在CFDA网站上查询批号和允许的功能宣称。进口产品有USP认证的更可靠。

## 鱼油的作用

从小杂鱼或鱼类加工的废弃物中提取的脂肪。因富含多不饱和脂肪酸，故能预防动脉硬化和血栓形成。

- 1、调节血脂，防止血液凝固，预防脑血栓、脑溢血及中风。
- 2、预防关节炎、缓解痛风、哮喘，暂时缓解由关节炎引起的肿痛。
- 3、防老年痴呆症、营养大脑、改善记忆。
- 4、改善视力、防治老花眼。Omega3不饱和脂肪酸。
- 5、降低血脂、清理血栓、提高记忆力。
- 6、维护视网膜、预防老年痴呆。

## 功能作用

脂肪酸是组成脂肪的重要成份，它的化学结构是以碳元素组成的长链主体。连接碳与碳之间的结构称键，脂肪酸中碳与碳之间连接均为一个键的称饱和脂肪酸。所有的饱和脂肪酸，在人体内都可以自然合成，不需要从食物中特别补充。如果碳与碳之间为双键连接的，则称不饱和脂肪酸。人体内不具备合成不饱和脂肪酸的条件，应由食物供给，因此不饱和脂肪酸也被称作必需脂肪酸。

以食用海洋生物为主的沿海居民中每日从膳食中获得的EPA和DHA较内陆居民为高。在一般内陆人群中，体内不饱和脂肪酸含量较低。

鱼油是鱼体内的全部油类物质的统称，它包括体油、肝油和脑油。鱼油是鱼粉加工的副产品，是鱼及其废弃物经蒸、压榨和分离而得到的。鱼油的主要成份是：甘油三脂、磷甘油醚、类脂、脂溶性维生素，以及蛋白质降解物等。海洋鱼类的鱼体中均未测出汞、砷、铅有毒物质，而钾、铜、铝、镉等均低于卫生允许值，农药残留量也几乎等于零，因而用鱼及其废弃物加工所得鱼油用作油脂的质量是可靠的。

## 鱼油的特殊作用

鱼油所含的亚油酸可影响蛋的大小，但对蛋黄中总脂的含油量没有影响，却影响到肝脏中脂肪水平及组成。亚油酸是控制肝脏中脂蛋白合成的关键因素，而脂蛋白通过血液转运到达卵巢中发育成泡，从而控制蛋的大小，实践表明，每羽蛋鸡食亚油酸2.75克对蛋重明显增加。此外，在蛋鸡

饲料中添加鱼油，使鸡蛋中胆固醇含量减少了20%，使食用此鸡蛋的人体内血液中的胆固醇含量不会发生变化，而食用普通鸡蛋，胆固醇会增加。

蛋鸭在产蛋高峰期时的产蛋率一般为80%左右，高峰期过后，产蛋率则会降至60%左右，据报道这种现象与饲料中脂肪、维生素、蛋白质及氨基酸营养不足有关，而鱼油恰好弥补了这一点，如果在蛋鸭产蛋高峰期后的日粮中添加2%的鱼油，可使产蛋率提高到73%左右，每羽平均增加收益达到70%。在饲料加工中加入饲料总量3%~5%的鱼油可以完善饲料营养，促进生物生长，改善水产养殖鱼类、畜禽的肉质品质和防止动物自身脂肪过多。再者，鱼油有强烈的鱼腥味，具有较强的诱食性。此外，鱼油含有大量的脂溶性维生素A和D，能保证畜禽及水产动物对此的要求。

### 鱼油的功效：

- 1.鱼是高热能物质之一，每克脂肪含热量94卡，是蛋白质和碳水化合物的两倍多，动物对其消化率很高。实践证明，在鳗鱼饵料中添加鱼油，总利用率高达90%以上。动物吸收后，主要是转化为能量供其活动消耗，提高了饲料中的可利用能，减少了作为能源消耗的部分蛋白质，达到了节约蛋白质、提高饲料能量、降低饲料成本、促进动物生长发育的目的。
- 2.鱼油所含的磷脂是动物脑、神经组织、骨髓、心、肝、卵和脾中不可缺少的组成部分，同时有助于脂的消化吸收、转运和形成，又是生物膜的重要结构物质。
- 3.鱼油除了提供动物必需的n-3长链多聚不饱和脂酸外，还作为脂溶性维生素A、D和类胡萝卜素等的载体促进维生素以脂溶性的物质吸收利用，动物缺乏必需脂肪酸将引起生长停滞、繁殖机能下降、皮下水肿出血、体色暗淡等疾病。特别是能够增加日粮中的n-3脂肪酸的含量，而这些脂肪酸能够降低前列腺素，从而提高了畜体抗体产生水平，节约畜用抗生素的用量，达到防病治病的功效。

### 鱼油营养保健注意事项

深海鱼油概念为深海鱼类体内不饱和脂肪的简称。鱼油是指富含EPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)的鱼体内的油脂。普通鱼体内含EPA、DHA数量极微，只有寒冷地区深海里的鱼，如三文鱼、沙丁鱼等体内EPA、DHA含量极高，而且陆地其他动物体内几乎不含EPA、DHA。因此选用深海鱼来提炼EPA及DHA。

### 适用人群

- 1:有血栓，脑溢血或中风等患病者。
- 2:三高(高血压、高血脂、高胆固醇)人群。
- 3:视力衰退有老花趋势者。
- 5:有心脏病、动脉硬化症状的人群。
- 6:有关节炎、通风、哮喘的人群。
- 7:需防治糖尿病合并症的患者。

## 注意事项

- 1、本品不能代替药物。
- 2、儿童，孕妇及哺\*\*\*期妇女
- 3、有出血性疾病和出血倾向者禁用。

## 鱼油不适宜人群

肝脏疾病（增加出血）、鱼类海鲜过敏、艾滋病、高剂量的鱼油可能降低免\*\*\*反应（免\*\*\*系统已经很弱的人应警惕）、糖尿病（高剂量鱼油可能影响血糖平稳）、高血压（吃着降压药的人个别可能血压过低）。

研究发现，接触Omega-3成分的大脑细胞，神经元发炎、神经死亡现象减少了90%。这说明少量酒精也许可使脑细胞更加健康。研究人员认为，压力过大也导致痴呆，适量酒精可能会帮助压力细胞对付重大压力，进而降低痴呆症的发生率。而一旦饮用过多酒精，细胞就会开始发炎，甚至死亡。

## 能吃鱼就别选鱼油

为了营养、风味和安全，还是吃鱼更好，鱼不仅能提供人体所需的 -3不饱和脂肪酸，还能提供优质蛋白质等多种营养成分。只要每周吃2~3次鱼，均衡饮食，就没必要再补充鱼油。但对于摄入量较少的老年人，可以适当补充鱼油。

### 1.什么品种的鱼好？

以前总是强调最好吃深海鱼，但是2013版《ADA饮食指南》强调的不再是深海鱼而是多脂鱼，所谓的多脂鱼就是指各部肌肉混合后脂肪含量较高的鱼类。根据鱼的脂肪含量的多少，可把鱼大体分为以下四大类：

特多脂鱼：脂肪含量15%以上，如鲟鱼、八目鳗。

多脂鱼：5%~15%，如鲱鱼、带鱼。

中脂鱼：1%~5%，如鲳鱼、鲤鱼。

少脂鱼：1%以下，如鳕鱼、银鱼。

大部分鱼类的脂肪都积累在肌肉中，但有一些鱼类的脂肪却主要积累在肝脏中，肌肉中含量很少，如鲨鱼、鳕鱼，这些鱼就成为了鱼肝油制品的主要原料。那也就是说，对于这类深海鱼，单吃鱼肉是无法补充太多 -3不饱和脂肪酸的。所以，糖尿病患者在购买时最好选择那些鱼肉中脂肪含量高的鱼，下面就列举了一些鱼所含的不饱和脂肪酸含量。

### 2.光会买鱼还不够，吃鱼更是有技巧

即使是同一条鱼，不同部位的脂肪含量都是不一样的，其中腹肉>背肉，颈肉>尾肉，表层肉>内层肉，暗色肉>普通肉。所以对于一次食鱼量不大的人，尽量选择高脂肪的地方食用，比如腹肉的表层肉。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发