

Omega-3越多越好? 过量补充有风险



如今的90后和00后,早就加入了养生大军,随便抓一个过来问问,都能列出一长串多年复购的保健品清单。其中,往往有鱼油(也被称为Omega-3)。朋友圈里甚至还有人把鱼油当成益智万金油,记性不好来一颗,写不出PPT来一颗,预防老年痴呆来一颗……

首先,在益智这件事上,你可能想多了:鱼油真心帮不了你的智商。至于能否帮你预防老年痴呆或其它与年龄相关的疾病,也要在高质量证据的基础上,由医生帮你具体问题具体分析。

鱼油较为确定的功效集中在辅助改善高甘油三酯

至少到目前为止,鱼油相对较为确定的作用,主要集中在辅助改善高甘油三酯血症,对产品的组成和来源有要求,且需要是高纯度产品,存在“剂量-反应关系”。就连鱼油对诸如心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等心血管疾病的二级预防作用,依旧是“证据不充分”,需要进一步的探索研究。

对于消费者而言,“证据不充分”这五个字是没啥力度的。大多数人的想法是,既然大家都买都补,那就一定有它卖得好的道理。外加上在某音某书某手上总会有各种“热心人士的热情分享”,宣称吃完鱼油全

身通畅,耳聪目明脑子转得贼快……实话实说,如果我不是专业人士,我看完这样的“分享”,可能也会心动。

如果临床医生基于疾病诊疗,建议你服用鱼油,你确实需要考虑遵医嘱。但涉及鱼油的剂型(比如组成、来源)和剂量,也不是自己随便乱补的,需要使用处方鱼油,而非自己到处都能买到的“保健食品”类非处方鱼油。

过量摄入鱼油的风险主要包括以下几种

保健品,不是补得越多越好。鱼油摄入过量,是有风险的!

1.轻微消化道不良反应(鱼腥味、暖气、腹泻和恶心)。

2.可能增加房颤发生风险。

3.可能增加出血风险(抗凝),Omega-3脂肪酸与抗凝剂或抗血小板药物同时使用时需定期监测出血风险。

第一种可能算不了什么。但后两种风险,真的有必要长点儿心。比如房颤,就被英国药监局于2024年1月22日在官网发布用药安全警告——将房颤列为Omega-3脂肪酸常见不良反应,发生率约为10%。同时,房颤发生率呈剂量依赖性,服用剂量在4克/天时,房颤发生率最高。英国药监局建议患者:在服用Omega-3脂肪酸期间,如若出现房颤应立即就医,并永久停药。

Omega-3脂肪酸增加房颤风险这件事,早在2021年就被美国心脏协会AHA“提醒”

过公众:基于当时已有的研究,不能忽视Omega-3补充剂引发房颤风险的可能性。虽然截至2021年的研究有潜在的实质性偏差,还需进一步的调查,但临床治疗使用Omega-3补充剂时,需要关注这一风险。

欧洲药品管理局(EMA)安全委员会在2023年9月的会议上也曾确认,把房颤列为含有Omega-3-酸乙酯的药用产品的“常见副作用”,如果患者在服用过程中出现房颤,必须永久停药。

所以说,鱼油不是万金油,不能包治百病。

若需要调节血脂 建议选择处方鱼油并遵医嘱

如果因为血脂问题或心血

管疾病辅助治疗,需要使用鱼油,建议听主诊医生的建议选择处方鱼油及遵医嘱合理用量。

有凝血障碍或者在使用抗凝剂或抗血小板药物的朋友,服用鱼油需警惕或者监测出血风险。

自己购买的鱼油,不一定能够达到期望的保健效果。因为DHA和EPA除了要对症,还要看浓度、形式和含量。但,不管能否实现自己期待的健康益处和效果,都别盲目吃太多,以免给自己增加风险。

好好吃饭+好好睡觉+好好运动+减少内耗,最安全实际。

据《北京青年报》

这两种维生素,很多人都容易吃不够

中国疾病预防控制中心发布的《中国成年居民营养摄入状况的评价》显示,我国成年居民钙、锌、硒、镁、维生素B1和维生素B2摄入不足比例均较高,维生素B1和维生素B2摄入不足的比例均达到了80%。这两种维生素对于人体来说是不可或缺的,长期摄入不足会影响机体的正常生理功能。

缺乏维生素B1可致脚气病

维生素B1又叫硫胺素或抗神经炎因子,成年男性需要量为1.4毫克/天,女性为1.2毫克/天。

如果供给不足将给人体健康带来很大的麻烦,最严重的表现是“脚气病”,这个病不同于我们平时所说的“脚气”或

“脚癣”,成人患脚气病首先出现体弱、易疲倦,然后表现为头痛、失眠、眩晕、食欲不振、消化不良等症状。

此时如果不补充维生素B1就可能继续发展为三种类型的脚气病。

●干性脚气病表现为肢端麻痹或功能障碍等多发性神经炎症状;

●湿性脚气病主要表现为心衰、肺水肿等症;

●急性暴发性心脏血管型脚气病则表现为急性循环衰竭,气促,烦躁,血压下降,患者可在数小时或数天内死于急性心力衰竭。

易缺乏人群:

长期食用精白米面或精细加工食物的人。

高需求人群,如哺乳期、高温作业人员、甲亢患者等。

吸收障碍人群,如长期腹泻者、酗酒者、恶性肿瘤患者。

维生素B1的食物来源:

含有维生素B1的食物种类非常丰富,粮谷类、薯类、豆类、酵母、硬果类、动物的心、肝、肾、瘦肉、蛋类等都是其良好的来源。

其中,谷类胚芽中含量最高,如小麦胚芽粉为3.5毫克/100克,如果把粮食碾磨得太细,去掉了米糠、麸皮,将丢失80%的维生素B1。

烹调时注意,不要多次用水搓米,煮饭勿弃米汤,在煮粥、煮豆或蒸馒头时不要加碱,否则均会造成维生素B1大量破坏。

缺乏维生素B2可致“烂嘴角”

维生素B2,又称核黄素,与维生素B1相同,成年男性需要量

为1.4mg/天,女性为1.2mg/天。

维生素B2广泛参与机体代谢过程,核黄素是机体中许多酶系统重要辅基的组成成分,对维持正常的物质代谢和能量代谢有重要作用。

缺乏维生素B2会出现口角炎(俗称“烂嘴角”),嘴角、嘴唇发红甚至溃烂,鼻翼两侧出现脂溢性皮炎等,缺乏严重时还可引起结膜炎、眼睑炎、角膜血管增生、畏光、缺铁性贫血等症状。

核黄素广泛存在于动植物食品中,动物的内脏(心、肝、肾)中含核黄素最高,每100g中可含2mg左右。奶类及奶制品、蛋类含核黄素也高。鱼类中以鳕鱼的含量最高。

植物性食物中干豆类 and 绿叶蔬菜也含有较多的核黄素。但谷类中的含量与加工方法和烹调方法密切相关,沸、煮的损

失率都较大,如小米煮后核黄素的保存率仅为30%。

还有哪些食物含维生素B2和B1比较多?

含有维生素B1比较丰富的食物有:小麦胚粉(3.5mg/100g)、葵花子仁(1.89mg/100g)、猪大排(0.8mg/100g)、花生仁(0.72mg/100g)和黑芝麻(0.66mg/100g),此外,瘦猪肉、干豌豆、鸡心、开心果、干大豆、松子等也含有一定量的维生素B1。含有维生素B2比较丰富的食物有:猪肝(2.02mg/100g)、牛肝(1.3mg/100g)、猪肾(1.18mg/100g)、鸡肝(1.1mg/100g)和鳕鱼(0.98mg/100g),此外,奶酪、杏仁、金丝小枣、鹌鹑蛋等也含有一定量的维生素B2。

据《北京青年报》

腰椎间盘突出怎么止痛? 日常注意这些地方

说起腰椎间盘突出,在不少人的认识当中,是中老年人的专属病症。其实不然,现如今,腰椎间盘突出年轻化的趋势越来越明显,尤其是一些脑力劳动者,长时间存在不良坐姿,再加上缺乏运动,很容易患上腰椎间盘突出,造成腰痛、背疼。那么,腰椎间盘突出怎么止痛?专家表示,腰椎间盘突出引发的疼痛可以通过物理疗法、药物治疗来缓解。

■物理治疗

如针灸、推拿、理疗、体外冲击波、中低频电疗、高能激光治疗等,可以缓解肌肉疼痛和僵硬,加速康复。还可以使用热敷或冷敷来缓解疼痛,但需要注意温度和时间,以免引起皮肤烫伤或冻伤。

■药物治疗

腰椎间盘突出急性期可服

用非甾体抗炎镇痛药进行治疗,比如英太青双氯芬酸钠缓释胶囊。其主要成分为双氯芬酸钠,具有很好的抗炎镇痛功效,能够缓解各种慢性关节炎的急性发作或持续性的关节肿痛症状,并可以缓解软组织的风湿性疼痛,如肩痛、肌腱痛、滑膜炎、肌肉疼痛以及运动损伤后的疼痛等。也可以缓解急性的轻、中度疼痛,如手术、创伤、劳损后的疼痛,原发性痛

经、牙痛、头疼等。

腰椎间盘突出属于慢性病,药物治疗期间,日常要注意的地方有不少,主要有以下几点:

1.避免腰部过度受力的活动,特别是避免长时间弯腰的活动,比如说长时间弯腰洗衣服、拖地以及弯腰提重物、搬重物。

2.注意腰部保暖:寒冷刺激容易引起腰痛症状加重,因此

要注意腰部保暖,避免腰部受凉。在寒冷的环境中可以适当增加衣物,或者使用暖宝宝等保暖用品。

3.加强锻炼:适当的锻炼可以增强腰背肌肉的力量,提高腰椎的稳定性,缓解腰痛症状。建议进行全身运动,如游泳、慢跑、瑜伽等,也可以进行针对性的腰部锻炼,如小燕飞、平板支撑等。

据《重庆晨报》