

哲角寻味

养生又有“新说头”
欧米伽3为何近年如此“活跃”

■记者 王哲君

养生已是现代人日常最关心的问题之一。它不再只是中老年人的关注点,更受年轻群体的热捧。上至老爸老妈,下至90后、00后,吃什么健康,什么生活方式最舒服,如何在“卷”里偷闲,这些“课题”做得都很到位。

尤其近两年,疫情牵动全世界的心。就在人们迫切想找到预防和治疗的办法的时候,欧米伽3(α-亚麻酸)在我们的视野里活跃起来。

也许你没听过欧米伽3的来头
但一定听过脂肪酸的“原罪”

其实,欧米伽3还有一个兄弟叫欧米伽6。人脑中的不饱和脂肪酸欧米伽6和欧米伽3各占一半。你一定还听过:脂肪酸过量是心脏病、高血脂、高血糖、肥胖等富贵病的罪魁祸首,这里的脂肪酸指欧米伽6。而欧米伽3显得“亲和”很多。

我们也能从世界卫生组织的提法中找到一些依据:人体摄入的欧米伽3与欧米伽6的比例应大于1:6,最适宜比例为1:4。自20世纪90年代以来,世界许多发达国家如美国、英国、法国、日本等国家都立法在指定品中必须添加α-亚麻酸,方可进行销售。经统计:爱斯基摩人比例是1:0.33,丹麦1:3.5,日本人1:3.3,美国人1:15。而中国人的比例1:20。

这个比例说明,中国人的欧米伽6脂肪酸摄入量超标,而欧米伽3(α-亚麻酸)摄入不足。中国营养学会2013版《中国居民膳食营养素参考摄入量》规定:α-亚麻酸每天摄入量1600—1800毫克。可是,据调查,我国人群平均每天摄入α-亚麻酸仅为0.4克,不足世界卫生组织推荐量(每日1克)的一半,不足中国要求的1/4。

“富贵病”的罪魁祸首
占据厨房“半壁江山”

这种不平衡,导致一系列慢性病。据统计,中国亚健康人群中,糖尿病患者已达到1.14亿,高血压高血脂人数达到1.6亿,肥胖和超重人数达到2.6亿,老年痴呆症患者数量超过600多万,心血管病人数达到2.9亿。

这也是许多人的烦恼:我天天都在注意身体,注意饮食,肉不吃了,鸡蛋都不吃了,为什么我的血脂还高?答案很有可能是:我们用的油不健康。

植物油几乎占据了我厨房的“半壁江山”。花生油、大豆油、葵花籽油、玉米油、菜籽油等,其中含有多不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸中主要是亚油酸,而极缺α-亚麻酸。

世界卫生组织(WHO)和联合国粮农组织(FAO)《人类油脂营养学》对α-亚麻酸的评述:

摄入α-亚麻酸可有效降低冠心病的发病危险。美国哈佛大学医学院《脂肪酸对控制内皮白细胞粘连性研究》中提到:α-亚麻酸对降低血液中甘油三酯确实有效。在灵长类动物和其它动物的实验中,凡摄入α-亚麻酸的都减少了动脉血栓的形成。除此之外,炎症和免疫性疾病,如牛皮癣、支气管哮喘和甲状腺炎在流行病学上都和日常膳食中α-亚麻酸的摄入量呈负相关线性关系。

上了餐桌的欧米伽3渐成网红

养生市场上,对欧米伽3的推崇由来已久。我们也可以在各大论坛和社交媒体上,看到关于欧米伽3的描述,它对心脑血管疾病的预防,抗衰老作用,对糖尿病的抑制,甚至对精神分裂症发病率的降低,对慢性炎症的抵御,对视力的提升,孕产妇保养等,都有详尽叙述。

近年来,亚健康人群数字居高不下,疫情再度唤起人们对健康的需求,年轻人面临压力时“见招拆招”,于是欧米伽3被热捧,成为我们日常讨论的话题,和餐桌上的必备食物及日常饮品,成为养生产品中的网红。

而事实上,它并不是一件新鲜事物。因为在诸多养生推荐名录里,我们经常能见到亚麻籽油的名字。的确,可以通过摄入亚麻籽油来获取欧米伽3。亚麻籽油又称胡麻油、月子油。早在公元11世纪苏颂《图经本草》和16世纪《方土记》就有记

载。公元前650年,古希腊医药之父——希波克拉底记载了亚麻籽的医药用途。

免疫大军的“军师”

在现代科技的帮助下,亚麻籽油的营养成分得到全面开发。而对欧米伽3的功效的好奇和研究,可以追溯到20世纪70年代。

科学家发现生活在格陵兰岛的爱斯基摩人很少患心血管疾病。因为爱斯基摩人以深海哺乳动物为主食,这些动物生活在加拿大北部北极圈内零下50℃的高寒水域,体内聚集厚厚的脂肪。在理想条件下提炼加工的海豹油,其DPA(二十二碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)、EPA(二十碳五烯酸)的含量高达25%,加之北极洁净无污染的自然生态环境,海豹成为大自然中最好的欧米伽3的来源。随后,人们对欧米伽3脂肪酸研究开始逐步深入,各国科学家纷纷投入到欧米伽3脂肪酸研究中。

欧米伽3最近一次爆红,源于此次疫情。美国哈佛医学院归国学者、青岛大学脂肪酸研究所副所长赵锋博士曾指出:“通过体能锻炼和营养摄入提高自身免疫功能是对抗新冠肺炎病毒的有效方法。其中,补充欧米伽3有助于提高抗病能力。”

欧米伽3之所以能抗击新冠病毒,在于它对人体免疫系统有两方面的调节作用。一是增强身体的非特异性免疫系统,也就是“抵抗力”增加;二是抗过敏,即调节人体的免疫系统的反应强度。很多炎症并不是由于免疫系统的行动迟缓而导致的,而是由于免疫军队一味蛮干。新冠肺炎的重症患者,很多都是由于体内的免疫系统对病毒反应过于亢奋造成自身免疫伤害。而欧米伽3为免疫军队“健脑益智”,告诉“免疫军队”减缓白细胞的补充速度,同时加快炎症的消退过程,加速“战场”清理。

然海鲜品尝新菜品吧。

秋季进补,羊肉最佳。萧然海鲜专选海拉尔羊肉,羊排卷、羊排捞饭、海拉尔羊杂锅。羊肉都经过精心处理,没有多余的杂味,捞出来蘸料一口塞入嘴里,浓郁的油脂味道在口腔中蔓延,这个天气吃上一口热气腾腾的羊杂锅,可以快速让身子热乎乎了。

新菜品还有:至尊鱼头皇、蛋黄焗小青龙、鲍鱼炖猪脚、招牌花雕酒醉蟹。新鲜的食材,经过海鲜楼专业厨师的处理,口感没得说。

比手掌还大的小青龙,背部裹浓郁的蛋黄酱,肉质比一般的虾要紧实不少,独特的鲜甜与蛋黄酱融合,入口即是满足。软糯带筋的猪脚配上Q弹滑嫩的鲍鱼,挑一块入嘴,加上特色酱汁的味道充盈口腔。招牌花雕酒醉蟹每一只壳薄、满膏满黄,吃到嘴里一股浓浓的蟹香。蟹肉的甜嫩,加上花雕酒的温润。没有人会拒绝浓郁甜蜜的酒香、肥满的蟹肉和膏黄碰撞在一起的味道。

(广告)

一周声色



松果喜剧
脱口秀拼盘秀

浙话艺术剧院新空间小剧场
2021.10.22—10.31



杭州运河夜游

2021.10.18—10.30



痛仰乐队
「世界会变好」户外巡回演唱
会 杭州站

杭州太子湾公园
2021.10.23—10.24



韩国想象力开发亲子剧
《涂鸦奇旅·海龟别跑》中文版

杭州运河大剧院·歌剧院
2021.10.23 周六



Urban Chilling Autumn
初秋温凉浪漫夜 杭州站

酒球会(9-Club)
2021.10.23 周六 20:00



无托帮喜剧魔术秀
《不是你想的那样》

开心麻花·D空间
2021.10.23—11.13



戏文里的青春
绍剧应林锋折子戏专场

蝴蝶剧场(小百花越剧场)
2021.10.23 周六 19:30



开心麻花经典神剧
爆笑舞台剧《夏洛特烦恼》

杭州剧院
2021.10.23 周六

萧然滋味

本期力推

进补好时机 萧然海鲜暖心菜品来了



文/楼丹

一夜之间变冷,大家都穿上厚外套了。春夏养阳,秋冬养阴,入秋后才是进补的好时机。进补一定要吃对食物。入秋后怎样让胃重拾温暖、储存能量?来萧



萧然海鲜楼



原味生活群

