

---

# -3脂肪酸补充剂或许并不能预防机体免于心脏病

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/1244.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

2018年7月25日讯，很多人每天都会服用 -3补充剂，他们认为补充 -3有益于其心脏健康;但在最近一项系统性综述文章中，研究人员对79项临床试验进行了回顾性分析，并未发现摄入 -3补充剂有益于机体心脏健康。

研究人员分析了 -3对机体多种状况的效应，包括心脏疾病、中风、因心脏病和中风死亡的风险、以及无端死亡风险(death from any cause)，研究结果表明， -3补充剂并不会降低相关的疾病或死亡风险，但也不会增加其风险。几十年来， -3和鱼油补充剂一直被大力宣传具有心脏保护的功​​效，由于这种大力宣传，如今美国人群摄入的EPA和DHA( -3脂肪酸)要比其从饮食中获得的更多。

这种认为 -3脂肪酸对机体心脏健康有益的观点来自于观察性的研究，相关研究表明，因纽特人并不会患上心脏病，而且两项早期临床试验也发现了吃鱼和摄入鱼油补充剂给机体健康带来的好处，令人兴奋的是，尽管两组研究人员后续的研究结果略有不同，但这个消息也会产生一定的负面结果。实际上，在其中一项研究中，相比未按指定摄入补充剂的男性而言，被指定随机摄入 -3补充剂且患有心脏痛的男性常常因心源性死亡的风险更高。

WHO想知道?

研究人员想通过研究理解 -3脂肪酸所带来的健康效益，那么世界卫生组织(WHO)也会及时更新关于摄入脂肪酸的指导方针，WHO委托研究人员将相关的综述和综合性研究分析作为阐明 -3脂肪酸对机体健康效应研究项目的一部分;在接下来的综述中，研究人员将会调查 -3脂肪酸的摄入对机体大脑认知、糖尿病、癌症、抑郁症、炎性肠病和机体脂肪的影响。

在这项系统性的综述中，研究人员分析了在为期至少12个月里和 -3脂肪酸相关的所有随机对照试验(临床研究金标准)，最后他们发现了涉及112059名参与者的79项临床试验，这些研究中受试者的随访时间为1年至8年不等。

在一系列的实验中，超过8000名参与者发生了死亡，4544名参与者因心脏病死亡，5469名参与者患上了冠状动脉疾病(心脏病发作或心绞痛)，1822名参与者出现了中风，而且3788名参与者经历了心律失常。基于这些庞大的数字，研究人员就有了稳健的统计数据来调查 -3脂肪酸对人们健康解决的影响，研究结果表明，随机分配摄入 -3脂肪酸补充剂似乎对机体健康影响较小或几乎没有影响。

当研究人员分离出25项使用最佳方法的研究时，他们发现， -3脂肪酸补充剂对人们机体健康的

---

影响或许非常弱，这些研究包括让参与者和研究人员无法分清楚到底哪一组受试者服用了  $\omega$ -3脂肪酸补充剂。这就表明，当在  $\omega$ -3临床试验中减少偏倚可能性的同时， $\omega$ -3脂肪酸似乎对机体健康并没有任何效果。

因此，这些年来我们一直相信的  $\omega$ -3补充剂所带来的健康效益或许源自于一些存在缺陷的研究所得出的结论或者基于我们的偏见所致。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发