

---

# 每天3克Omega-3脂肪酸有助降血压

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18672.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！*

每天3克Omega-3脂肪酸有助降血压。近日，《美国心脏协会期刊》发表的一项研究指出，通过食品或补充剂每天大约摄入3克Omega-3脂肪酸，似乎是有助降低血压的最佳日剂量。

Omega-3脂肪酸中的二十二碳六烯酸（DHA）和二十碳五烯酸乙酯（EPA）通常存在于富含脂肪的鱼类，如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲱鱼，以及牡蛎等。此外，通过服用补充剂也可获取DHA和EPA。

虽然此前的一些研究表明，摄入Omega-3脂肪酸可能有助降低血压，但降所需摄入的最佳剂量尚不清楚。

根据我们的研究，普通成年人每天摄入约3克Omega-3脂肪酸可适度降低血压。该研究作者、中国澳门科技大学药学院助理教授李欣志说。

研究人员分析了1987年至2020年间全球71项临床试验的结果，调查了18岁及以上患有或未患有高血压、胆固醇代谢紊乱人群血压与DHA和EPA（单独或联合）之间的关系。

该研究囊括近5000名参与者（22~86岁）。参与者在平均10周内坚持通过膳食或服用处方补充剂摄入脂肪酸。

结果表明，与不摄入EPA和DHA的成年人相比，那些（通过补充剂、饮食或两者皆可）每天摄入2至3克DHA和EPA的成年人的收缩压（高压）和舒张压（低压）平均降低了2毫米汞柱。

每天摄入3克及以上Omega-3脂肪酸可能有助高血压或高血脂的成年人降血压，其中，每天摄入3克Omega-3脂肪酸，高血压患者收缩压平均下降4.5毫米汞柱，非高血压患者的收缩压平均下降约2毫米汞柱；每天摄入5克Omega-3脂肪酸，高血压患者的收缩压平均下降近4毫米汞柱，非高血压患者的收缩压平均下降不到1毫米汞柱。上述类似差异也见于高血脂人群和45岁以上人群中。

通常情况下，大约4~5盎司（1盎司约28.35克）的大西洋鲑鱼可提供3克Omega-3脂肪酸。此外，一种典型的鱼油补充剂，每片也可提供约300毫克的Omega-3脂肪酸。

大多数研究报告的都是鱼油补充剂，而非食物提供的EPA和DHA，这表明补充剂可能是那些不能经常吃鲑鱼等高脂肪鱼类的人的替代选择。此外，含有EPA和DHA的海藻补充剂也是不食用鱼或其他动物产品的人的一种选择。李欣志说。

---

美国食品和药品监督管理局（FDA）于2019年就不反对一些研究表明的通过食品或膳食补充剂摄入EPA和DHA可降低高血压和冠心病风险的结论，但FDA同时指出，上述结果未盖棺定论，且各种研究结果也极不一致。

该研究为FDA的指导意见提供了支持，即EPA和DHA可以通过降低血压从而降低冠心病风险，尤其是在已经被诊断为高血压的人群中。但该研究中提供的Omega-3脂肪酸摄入量不符合FDA健康声明的阈值。

不过，美国心脏协会建议，作为健康心脏饮食的一部分，每周吃两份（3~4盎司）烹制的鱼类，尤其是鲑鱼等高脂肪鱼类是有益的。（来源：中国科学报 徐锐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/JAHA.121.025071>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：李欣志等 来源：《美国心脏协会期刊》

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](https://www.iikx.com)转发