鱼油又翻车？研究称并无大众期待的健脑效果

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/40632.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！

鱼油又翻车？研究称并无大众期待的健脑效果。美国人每年在鱼油补充剂上的消费超10亿美元，主要是因为商家宣称鱼油中含有的Omega-3脂肪酸有益大脑健康。这类人体必需营养素能够构建并维持脑细胞之间的连接，而这些连接对思考与记忆功能至关重要。

然而，一项近日发表于《柳叶刀》子刊eBioMedicine的研究表明，依靠补充剂提升体内Omega-3水平，或许并不能带来大众所期待的健脑效果。研究发现，虽然鱼油中的Omega-3确实能够进入大脑，但对于阿尔茨海默病高风险老年人群，它无法改善各项大脑健康指标。



图片来源：Shutterstock

这项为期两年、采用安慰剂对照、双盲设计的临床试验显示，高剂量Omega-3补充剂未能改善受试者记忆力、认知能力，也无法延缓阿尔茨海默病相关脑区的脑细胞损耗。

我们都希望找到预防阿尔茨海默病的特效药，但这次研究结果证明，鱼油补充剂似乎无法保护大脑健康。论文第一兼通讯作者、美国南加州大学的Hussein Naji Yassine表示，尽管Omega-3对形成

认知所需的神经连接十分关键，但我们的数据并不支持把鱼油当作预防阿尔茨海默病的手段。

研究共纳入365名55至80岁的受试者，他们日常很少吃鱼，而鱼类是膳食Omega-3的主要来源。研究人员认为受试者全部属于阿尔茨海默病患病高风险人群。近半数受试者（47%）携带APOE4基因，后者是目前已知的晚发性阿尔茨海默病最强遗传风险基因。

受试者被随机分为两组，一组每日服用鱼油补充剂，另一组服用安慰剂。每份补充剂含有2000毫克二十二碳六烯酸（DHA），这是一种对大脑功能起关键作用的Omega-3脂肪酸。

研究首要目标之一就是确认补充剂中的DHA能否真正进入大脑。研究人员通过检测包裹大脑与脊髓的脑脊液中的DHA含量验证了这一问题。服用6个月后，受试者脑脊液DHA平均提升17%，证实该营养物质顺利抵达脑部。

即便DHA成功进入大脑，也没有带来可量化的认知提升。研究人员分别在试验启动时与两年后对受试者的记忆、思维能力进行测评。服用DHA补充剂的人群，其认知测试表现与安慰剂组相比并无优势。

脑部影像检测结果也印证了这一结论：鱼油补充剂无法减缓海马体萎缩。海马体是掌控记忆的核心脑区，也是评判大脑老化程度、阿尔茨海默病发病风险的标志性区域。

该结果促使研究人员进一步探究Omega-3能够进入大脑却无法明显改善大脑健康的背后原因。结合过往研究，团队推测，相较于单独服用补充剂，将Omega-3融入完整的地中海饮食模式摄入，效果可能更佳。地中海饮食天然富含Omega-3，已有多项研究证实该饮食模式可降低阿尔茨海默病发病风险。

Yassine表示：我们正深入研究大脑代谢Omega-3的机制，同时探究身体基础健康状况、饮食结构、遗传风险、年龄等因素，是否会影响大脑吸收并利用这类脂肪酸的能力。我们也在研发新型药物，帮助大脑更好地利用Omega-3，维持认知功能。

该研究并未直接分析各类生活方式因素，但研究人员强调，维持整体身体健康是保护大脑功能、降低阿尔茨海默病风险最有效的方式。

终身保持健康状态，是我们抵御阿尔茨海默病最有力的武器，包括规律运动、优质睡眠、均衡膳食。如果对身体其他部位的健康问题长期放任不管，大脑功能会大幅衰退，就像车辆疏于保养，发动机最终会彻底失灵。Yassine表示。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2026.106316

作者：Hussein Naji Yassine 来源：《柳叶刀》

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转发