

---

# 研究称鱼油补剂对2型糖尿病并无明显防治效果

作者：张家伟 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/6641.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！**

研究称鱼油补剂对2型糖尿病并无明显防治效果。英国东英吉利大学最新发布一项研究报告说，该校团队系统性分析大量数据后发现，鱼油中富含的欧米加-3脂肪酸对2型糖尿病并无明显预防或治疗效果。

深海鱼油中富含欧米加-3脂肪酸。欧米加-3脂肪酸有很多种，其中最重要的两种——二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)又被称为长链欧米加-3脂肪酸。目前市面上有不少鱼油营养品中的主要成分也是这类脂肪酸。

研究团队对20世纪60年代到2018年间发表的80多项随机对照试验结果进行分析，涉及12万多名受试对象，其中部分人患有2型糖尿病。研究主要观察这些受试人员增加摄入长链欧米加-3脂肪酸等多不饱和脂肪酸后的效果。

研究报告刊登在《英国医学杂志》上。结果发现，增加欧米加-3脂肪酸摄入对糖尿病病情以及葡萄糖代谢并不会产生多大作用。此外，如果欧米加-3脂肪酸摄入量达到很高的水平，反而会对葡萄糖代谢产生不利影响。

报告主要作者、东英吉利大学的李·胡珀博士说：欧米加-3脂肪酸补充剂不应该被提倡用于预防或治疗糖尿病，而如果人们确实选择通过服用鱼油胶囊来治疗或预防糖尿病，或者降低血液中甘油三酯的水平，他们每天摄入的剂量也应该保持在4.4克以内，以免产生不好的影响。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmj.l4697>

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