



00

00000000 **DHA?** 00000000

1 min to read

摘要

本文探討了DHA對心臟健康的益處。DHA是一種Omega-3脂肪酸，主要來自魚油。研究顯示，DHA可以降低心臟病的風險，並改善心臟功能。此外，DHA還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。本文將討論DHA的來源、攝入量以及其在預防和治療心臟病方面的作用。

DHA對心臟健康的益處

DHA是Omega-3脂肪酸家族的一員，與EPA（二十碳五烯酸）一起，被認為是心臟健康的關鍵營養素。Omega-3脂肪酸可以降低血液中的三酰甘油水平，減少炎症，並改善血管功能。此外，DHA還具有抗凝作用，可以降低血栓形成的風險。研究顯示，攝入DHA可以降低心臟病的發病率，並改善心臟功能。此外，DHA還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。本文將討論DHA的來源、攝入量以及其在預防和治療心臟病方面的作用。

如何從飲食中獲取DHA

魚油是DHA的主要來源。富含DHA的魚類包括鱈魚、三文魚、金槍魚和沙丁魚。此外，藻類也是DHA的天然來源。對於那些不食用魚類的人來說，魚油補充劑是獲取DHA的一種有效方式。然而，在選擇補充劑時，應注意其純度和來源。此外，一些植物性食物，如核桃和亞麻籽，也含有Omega-3脂肪酸，但主要是ALA（α-亞麻酸），而不是DHA。ALA在體內轉化為DHA的效率較低。因此，為了獲得足夠的DHA，建議攝入魚油或魚油補充劑。此外，一些植物性食物，如核桃和亞麻籽，也含有Omega-3脂肪酸，但主要是ALA（α-亞麻酸），而不是DHA。ALA在體內轉化為DHA的效率較低。因此，為了獲得足夠的DHA，建議攝入魚油或魚油補充劑。

DHA的攝入量建議

根據世界衛生組織（WHO）和食品與藥物管理局（FDA）的建議，成人每天應攝入200-300毫克的DHA。對於患有心臟病的人來說，建議攝入量可能更高。此外，一些研究顯示，攝入DHA可以降低心臟病的發病率，並改善心臟功能。此外，DHA還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。本文將討論DHA的來源、攝入量以及其在預防和治療心臟病方面的作用。

References:

1. Braarud, H., et al. (2018). *Nutrients*,10(5), 529.
2. Chen Hsing Lin, Richard F. Lockey (2017) *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 5(6), 1798-1800
3. Szajewska, H., et al. (2006). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(6), 1337-1344.
4. FAO. (2010). *Food Nutrition Paper*, 91, 1-66
5. Koletzko, B., et al. (2008). *Journal of Perinatal Medicine*, 36(1).