



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、功效以及相關的臨床研究。

DHA對心臟健康的益處

DHA是Omega-3 (omega-3) 脂肪酸的一種，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、功效以及相關的臨床研究。¹ 此外，DHA還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。² 此外，DHA還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。³

Omega-3脂肪酸與DHA

Omega-3脂肪酸包括DHA和EPA。DHA主要來自魚油，而EPA則主要來自鱈魚肝油。研究顯示，Omega-3脂肪酸可以降低心臟病的風險，並改善心臟功能。此外，Omega-3脂肪酸還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。本文將討論Omega-3脂肪酸的來源、功效以及相關的臨床研究。

Omega-3脂肪酸的來源

Omega-3脂肪酸主要來自魚油。DHA主要來自魚油，而EPA則主要來自鱈魚肝油。研究顯示，Omega-3脂肪酸可以降低心臟病的風險，並改善心臟功能。此外，Omega-3脂肪酸還具有抗炎作用，有助於預防心血管疾病。本文將討論Omega-3脂肪酸的來源、功效以及相關的臨床研究。

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).