



人类从食物中摄取的脂肪可以分为两大类：饱和脂肪和不饱和脂肪。前者多数来自动物的肉类，后者则多取自鱼类和植物油中。人们从居住在格陵兰岛（Greenland）上的爱斯基摩人（Eskimo）身上获得的启发，认为鱼油对心脏有保护作用。上世纪70年代，流行病学研究发现，爱斯基摩人死于心血管疾病的概率仅占总死亡率的3.5%，大大低于其他人。爱斯基摩人并非素食主义，相反的，他们日常食物中的脂肪含量很高，然而，他们血液中的胆固醇和甘油三酯却十分正常。

科学家们推测这可能与食物中包含丰富的鱼类和海洋哺乳动物（如海豹）有关。调查结果显示，他们平均每天食用500克的鱼或鲸鱼肉中含有7克鱼油。无独有偶，日本人的心血管疾病的发病率也很低，他们也是喜欢吃鱼的国度，平均每天100克。

一定剂量的鱼油可降低甘油三酯

鱼油和动物油有极大的差异，它的脂肪成分多为omega-3（n-3）多链不饱和脂肪酸（long chain polyunsaturated fatty acid），其中作为特征性的两种脂肪酸是二十碳五烯酸（eicosapentaenoic acid, 简称EPA）和二十二碳六烯酸（docosahexaenoic acid, 简称DHA）。DHA是EPA的代谢产物，在鱼体内的含量比EPA低，但是临床效应几乎与EPA相当。由于人体不能合成DHA和EPA，所以它们被称为“必需脂肪酸”，即这类脂肪酸只能从外界食物中摄取并且对维持人体结构和功能不可或缺，如视网膜和大脑的结构和功能的维持。

另一种n-3不饱和脂肪酸叫做α-亚麻酸（α-linolenic acid, 简称ALA），来源于坚果、种子、谷物及植物油。ALA也是必需脂肪酸，在人体内可以转化为DHA和EPA，但是实际上，人体从植物油等食物中获取的ALA进而转化为DHA和EPA微乎其

鱼油真能保护心脏吗？

由新加坡国立大学公共卫生学院牵头的关于鱼油摄入量与心脏疾病关系的研究报告显示，对比摄取n-3脂肪酸最多的25%人群和摄入量最少的25%人群的心脏疾病相关的死亡率，结果显示，前者的死亡率减低了17%。

微。从获取效能方面讲，多吃三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等吸收的必需脂肪酸更能满足人体对DHA及EPA的需要。

鱼油具有多种生物化学功能，其中最受人们关注的是其清理血液中甘油三酯的作用。普通膳食中鱼油的含量并不会影响血脂水平，然而，随着人体摄入鱼油的剂量的增加与血液中的甘油三酯浓度呈下降的趋势，证明一定剂量的鱼油可降低甘油三酯。此外，鱼油还可以在在一定程度上降低血压和心率，减少血小板聚集及血栓的形成。虽然临床试验并未证实鱼油还有抗心律失常作用，还是有人相信它可以减少心律失常和猝死。

2014年公布了一项由新加坡国立大学公共卫生学院牵头的关于鱼油摄入量与心脏疾病关系的研究报告。该研究共纳入6万健康华人，经过18年的跟踪随访，对比摄取n-3脂肪酸最多的25%人群和摄入量最少的25%人群的心脏疾病相关的死亡率，结果显示，前者的死亡率减低了17%。30年来，一系列的调查研究显示，食用鱼类或鱼油能减少心血管疾病的患者的死亡率，包括致命性心梗及猝死，其中，上世纪90年代Kromhout首次发表鱼对冠心病有预防作用的研究引起广泛关注。最大规模

的GISSI实验显示心源性死亡、猝死、心梗致死降低35%到45%，但是其纳入的都是心梗后的病人，鱼油的最大保护作用发生在心梗后的前9个月，以后长期食用的效果尚不明确。这一结果提示，鱼油对冠心病的二级预防效果优于初级预防，也就是说，已经患有心血管疾病的病人食用鱼油的保护疗效比健康人更好。

鱼油减少心脏病的作用效果在不同年龄、性别和种族的患者群中没有差异。除了预防心梗和猝死，鱼油还能抑制心衰的恶化和延长寿命。然而，鱼油并没有减少脑中中风、房颤和反复快速心律不齐的作用。

吃鱼还是吃鱼油丸？

明确了鱼油对心血管健康的益处，选择哪种摄入方式更好呢？是吃鱼还是吃鱼油丸呢？大多数的研究都是以吃鱼为基础的而不是吃鱼油丸。鱼类还含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，这些营养物质对健康也有很大益处，所以吃鱼应作为首选。除非有特殊原因不能多吃鱼才选择吃鱼油丸。某些深海鱼类体内含水银较多，如长鳍金枪鱼（albacore tuna）、旗鱼（swordfish）、海鲨（shark）等，因此有人担心吃鱼太多会水银中



心血管高危人群应多吃鱼，配合健康食品，才能达到最高益处。（档案照片）

毒，但没有证据显示鱼类的水银量会导致心血管病增高。权衡利弊，吃鱼对心血管健康利大于弊。各国政府还应该注意保护海洋环境和渔业的可持续发展，保证鱼类供应的质量和数量。

我们每天应该摄入多少n-3不饱和脂肪酸呢？欧洲和美国各部门有不同的建议标准，比较一致的是推荐每天至少食用250微克（mg）的EPA+DHA或每周吃两次脂肪高的鱼类，至少3.5盎司以上（美国心脏病学会建议），新加坡保健局也建议国人每周吃两顿鱼类。但是孕妇或儿童则要避免吃某些水银含量高的鱼类，可以考虑服食鱼油丸（不含水银）作为替代品。市场上的鱼油丸种类繁多，不胜枚举，每克鱼油丸含EPA+DHA介于300微克至800微克不等，依据个人的喜好选择合适剂量的品种。一些高甘油三酯血症的病人每天需要至少3克EPA+DHA，最高可达12克，来控制脂肪水平。大量的鱼油丸可能导致口臭或鱼腥味，建议吃冷冻的鱼油丸或跟正餐同食，还可以更换不同口味的品牌或夜间服用。

纵观现有发表的研究资料支持多吃鱼或服食n-3不饱和脂肪酸（鱼油）可以预防心血管疾病，减少死亡风险。然而，生态环境的改变、地域与文化的差异以及个人对食物的偏好使通过摄入鱼类保护心血管健康的举措难以普遍实施。但是，基于以上所述益处，心血管高危人群应该多吃鱼，配合健康食品如果菜、谷类、植物油、牛奶等，才能达到最高益处。医生也应该鼓励病人多吃鱼类，而政府和相关部门也应该积极努力通过各项举措，推广和鼓励民众多吃鱼类，保护心血管健康。

陈准沁 / 文

（作者是新加坡国立大学心脏中心副主任，也是报业控股华文报咨询团成员）



龅牙者踢足球应戴口罩护牙

国际足联裁决，咬伤意大利足球员基耶利尼的乌拉圭球员苏亚雷斯，禁赛9场和禁止参加足球相关活动4个月兼罚款约14万新元。这起足球员咬人事件，不只是球场上的风波，它其实与牙齿健康有关。

黄亿敏 / 报道

世界杯如火如荼举行，至今引起的最大话题，莫过于乌拉圭足球员苏亚雷斯（Luis Suarez）咬伤意大利的基耶利尼（Giorgio Chiellini）的事件。国际足联已发表声明，苏亚雷斯将被禁赛9场和禁止参加足球相关活动4个月，另外，他也得支付10万瑞士法郎（约13万9880新元）的罚款。

这已不是他第一次和对手发生冲突时，采用“牙咬”的方式发泄情绪的不满。有心理学专家认为，苏亚雷斯可能有些心理因素作祟，导致该行为的发生。

这起足球员咬人事件，不只是球场上的风波，它和牙齿健康有关。被一些中文媒体冠以“龅牙苏”外号的苏亚雷斯，其实有龅牙问题。

龅牙会影响人的吞咽、咀嚼、语言

伊丽沙白医疗中心Specialist Dental Group专科牙医中心口腔及颌面外科手术专科医生何国燊受询时指出，病人有龅牙或下颚突出的问题，不只是外观问题，上下颚咬合也不整，影响吞咽、咀嚼、语言

等方面。

他说：“龅牙问题者，上唇会显得往外翘些，下巴看似短小。上下排牙齿之间，横向空间多了，咀嚼食物比较困难。上排牙齿因突出，也较容易受到外伤，如牙齿被撞落或部分断裂。”



因此，何医生建议这类病人，从事激烈运动如足球或橄榄球时，不妨戴口罩保护牙齿。

除去外伤情况，一些人也有不良的习惯，影响牙齿健康。例如，喜欢啃咬硬食物如瓜子、槟榔、冰块、螃蟹壳等，或以牙齿当利器撬开物品，例如用牙齿撬瓶盖等。牙齿可能会因此受伤，轻为珐琅质（enamel）受损，重则可能影响牙本质（dentine）和牙髓（tooth pulp）。

何国燊解释：“我们的

牙齿是由坚硬的珐琅质所组成，你可知道它有多坚硬？牙医要补牙时，得用牙钻来处理的。然而，珐琅质可能因种种因素变得脆弱，容易裂开或折断。尤其是做过牙根管治疗（root canal）或牙齿补过一个大洞的病人。”

别长时间咀嚼食物

他说，别以为只有啃咬硬食物才有这些“风险”，“曾经有一名病人，在飞机上吃冰棒后，牙齿竟然断裂。之后，得拔掉牙齿后植牙。”

吃饭、说话，靠的是一口健康的牙齿。如果不好好“善待”牙齿，它可能会给我们带来满腔问题。何国燊医生建议，平时别长时间咀嚼食物，尤其是很硬又难嚼碎的，否则牙齿周围的牙床可能会感觉疼痛不适。

另一个较不为人知的病况是：颞下颌关节紊乱症（Temporomandibular Joint Disorders, 简称TMJ），它牵涉到颞下颌关节及周围负责咀嚼的肌肉群。病人出现发炎情况的话，一般得改吃容易咀嚼吞咽的食物，让肌肉关节“休息”一两个星期，必要的话，也可服用消炎药物。

学的研究结果也发现，在改善记忆和学习方面，90分钟高质量午睡甚至可媲美晚上8小时睡眠的效果。

美国加州大学心理学教授萨拉·梅德尼克博士指出，午睡的长短时间应视个别工作环境和年龄等因素而定。不过，午睡虽好，专家并不鼓励失眠者或睡眠呼吸暂停患者午睡。

太油腻的食物。

- 午餐后休息10分钟才午睡。
- 睡姿宜头高脚低，并且右侧卧位。
- 注意免受风寒。
- 午睡后不宜马上做复杂的工作。

睡多久较好？

10分钟至15分钟：澳大利亚弗林德斯大学心理学教授利昂·莱克博士的研究发现，午睡约10分钟醒来时拥有最好的“清醒度”。这种“快速充电式”午睡非常适合忙碌的上班族，他建议午睡时手抓笔，笔一落地便惊醒，整个过程通常恰好是10至15分钟。

20分钟至30分钟：午睡20至30分钟后，身体摇晃的感觉会持续30分钟，之后才显现出午睡的好处。

60分钟至90分钟：美国《自然神经科学杂志》刊登报告显示，大脑核磁共振成像扫描结果显示，午睡60分钟至90分钟有助获得高质量睡眠。哈佛大

午睡不碍事，想睡就睡吧



骆辉煌 / 文

在分秒必争的职场上，上班族在属于自己的午餐时间小睡一会儿，也倍感压力。一来担心同事误以为偷懒，二来害怕上司认为你精神和体能状态不及其他同事。然而，近年来的科学研究发现，午睡不但有益健康，还可激发创造力，并提高学习和记忆力。研究也发现，午睡减少压力，让人更有耐心，在行车中减少愤怒情绪，从而降低车祸概率。由此可知，午睡相当于“懒惰、体虚或疾病”等迷思，在研究成果面前是站不住脚的。

午睡好处多

研究发现，每周至少午睡3次，每次至少30分钟，能使冠心病死亡风险降低37%，而20分钟的午睡比早上多睡20分钟的休息效果更佳。午睡不是上班族的奢侈品，更不是坏习惯。午睡有助松懈紧张的神经，恢复大脑正常运作。因此，日本和美国多家公司也以行动支持员工午睡，以便激发员工的创造力。

不过，上班族应避免趴在桌上午睡，因为这种睡姿弊多于利，至少在头下垫个靠垫，或身靠椅背坐着睡。另外，午睡须关注以下5要点：——睡前避免吃太饱或

甜言美语 越多越好



拥有专利权且荣获奖项的营养辅助品 SWISSOATS A111，现以较大包装面市，好处更胜从前。SWISSOATS A111的配制要素在于释放人体的年轻荷尔蒙，恢复精力和能量水平。这种营养辅助品富有抗老化的抗氧化物，可以提高体质和精神素质，带给您感觉年轻和健康的生活。

今天就购买，在两个星期内感受SWISSOATS A111为您带来的益处！

欲知详情，请浏览 www.swissoats.com 或致电UIC: 6281 8229 / 6284 8889

SWISSOATS A111® 销售处: Guardian, GNC, Unity, Watsons, Mustafa, Vitatron 和全国各地的保健品商店。

Does Size Matter? 肥胖是福?

Saturday 19 July 7月19日 星期六 1.30 PM - 5.00 PM

Singapore General Hospital Blk 6 Level 9, Deck on 9

Free Public Forum! 免费讲座!

华语讲座程表	
12.30 PM 讲座登记	2.40 PM 精心用膳
1.30 PM 肥胖是福? 谭光慧医生 高级顾问, 内分泌部门	3.00 PM 时尚饮食有效吗? 黄慧嫻 营养师, 营养部门
2.00 PM 减肥手术能治糖尿病吗? 陈永洪医生 高级顾问医生, 普通外科部门	3.20 PM 问答交流
2.20 PM 轻而易举的减肥疗程有益吗? 方英杰, 物理治疗师 物理治疗部门	3.40 PM 茶点 / 结束

名额有限。若要预先报名，请在办公时间内拨打 9646 4626，或电邮您的名字和联络号码，连同标题“华语讲座”至 omulifeshg@gmail.com。

Organized by Obesity Management Unit Singapore General Hospital SingHealth

072014<Obesity Management Unit>

宫廷古方经络穴位推拿

膝关节不适

- 上下楼梯 感觉不适
- 不打针, 不针灸
- 脚无力 • 膝盖无力
- 不吃药 • 无手术治疗

头、颈、肩、腰、腿、膝盖、踝、足、痛, 一切痛症及奇难杂症

一次见效 90%满意率

金顺中医诊疗中心

Blk 46 Sims Place, #01-185 Singapore 380046 请预约, 电话: 6287 7567 / 9139 1567, www.kimsoon-tcm.com