

二十二碳六烯酸 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/313/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BA\\_8C\\_E5\\_8D\\_81\\_E4\\_BA\\_8C\\_E7\\_c22\\_313388.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/313/2021_2022__E4_BA_8C_E5_8D_81_E4_BA_8C_E7_c22_313388.htm)

药品名称二十二碳六烯酸 英文名称Docosahexaenoic Acid 类别大脑功能促进剂制剂80年代以来，美国、日本、英国、澳大利亚等已有多  
种DHA、EPA的产品上市。日本的这类产品多以鱼油为原料制得（据报道也有用富含EPA的藻类及富含DHA的眼虫大量培养生产的）。国内这类产品上市的也有不少，如多烯康胶丸、脑元神胶丸、DHA胶丸（忘不了）、DHA健脑缓释胶丸（精灵鱼DHA）、多灵多鱼脑精、DHA生命源、巨人脑黄全、海盗DHA鱼精、小聪聪母液等。多烯康胶丸：为天然海洋鱼油制剂，内含DHA、EPA的乙酯70%以上，另含抗氧剂维生素E1%。有降低血脂、抑制血小板聚集、延缓血栓形成、增强大脑功能等作用。用于高脂血症，对冠心病、脑血栓、记忆力减退等亦可用。用法：每次服2~4粒，1日3次。脑元神胶丸：本品含DHA23%、角鲨烯10%，此外尚含有维生素A、D等。用法见说明书。DHA健脑缓释胶囊：主要成分为DHA鱼油。有恢复大脑疲惫、补充脑力、体力等作用，适于老年人、婴幼儿、学生、脑力工作者服用。用法见说明书。DHA纯鱼油胶丸：适用于中老年人补脑健脑，降低血脂，预防癌症。用法见说明书。DHA肢丸：商品名忘不了。含DHA47%，EPA及其它多不饱和脂肪酸48%，此外尚含少量天然抗氧剂和维生素E。有提高记忆力及思维能力、调整血脂、降低血压、抗血栓形成、防治动脉粥样硬化等作用。用法：开始时每日服2~4粒，一月以后每日1粒即可。药理及应

用（1）抗衰老作用：研究表明，随着增龄，人血小板、红细胞膜脂质中DHA、EPA含量减少，SOD活性降低；12名老年人服用DHA、EPA鱼油制剂4周后，其红细胞膜脂质中DHA、EPA含量增加，SOD活性增强。也有研究工作提示DHA及EPA具有抗氧化、抗衰老作用。（2）增强大脑功能

：DHA大量存在于大脑的磷脂中（大脑磷脂的10%是DHA）。磷脂在脑细胞的形成和构造中起重要作用。如缺少DHA，神经元的突起即不能维持，所形成的网状组织受损，传递信息不畅，记忆力、思维能力等会受到不利影响，大脑将提前衰退。实验证实，老龄鼠脑中DHA含量较年青鼠低，给老龄鼠大量补充DHA以后，可使其脑中DHA含量增加，脑细胞萎缩得到防止，甚至脑细胞突起得到重新发育，智力及记忆力得到改善。喂饲DHA的小鼠，在迷宫中其嗅觉、搜索能力、判定力都得到提高。老年人多服用含DHA的保健品，常可使已退化的大脑神经功能、记忆力得到一定的恢复。DHA亦为胎儿脑细胞分裂、增殖、发育的重要物质。婴幼儿如缺乏DHA，会造成脑细胞发育迟缓、智力低下。可用于健脑补脑，提高记忆力及思维能力，对记忆力减退、老年性痴呆有一定疗效。此外尚可用于婴幼儿的营养保健。（3）改善血液循环：DHA、EPA能抑制血小板聚集，使血栓形成受阻、血液粘度下降，血液循环改善，并使血压下降。此功能EPA优于DHA，二者均可用于防治脑血栓、下肢闭塞性动脉硬化症。（4）降血脂：DHA、EPA能降低血清总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇，增加高密度脂蛋白胆固醇，可治疗高血脂症、动脉粥样硬化等。（5）其他：DHA、EPA能拮抗过敏性变态反应，可防治过敏性皮炎、支气管哮喘，缓解类风湿

性关节炎等；能提高视网膜反射功能，防止视力减弱；能降低肝中性脂肪，防治脂肪肝；有抗癌作用，能防治乳腺癌等癌症；能降低血糖，缓解糖尿病症状。说明本品为一种多不饱和脂肪酸，与二十碳五烯酸（EPA）一样，主要存在于海产鱼类（尤其是鱼油）中，多以三酸甘油酯形式存在（在有的产品中DHA与EPA系以乙酯形式存在），其它动植物脂肪（如猪油、牛油、菜油、豆油、玉米油等）中未见有DHA与EPA。人体自身也不能合成。鱼油中的DHA、EPA含量因鱼种而不同。沙丁鱼等的油中，含EPA较多，而金枪鱼、鲑鱼的鱼油中则以DHA的含量较高。例如金枪鱼眼窝脂肪中DHA含量为28.9%~30.6%，EPA仅为4.5%~7.8%，鲑鱼眼窝脂肪中，DHA含量高达42.5%，EPA仅9.5%；但在沙丁鱼眼窝中，DHA含量为12.1%，而EPA含量为22.6%。部分鱼油中的DHA、EPA含量如下：沙丁鱼DHA10.2%，EPA16.8%；大马哈鱼DHA11.0%，EPA4.9%；秋刀鱼DHA18.0%，EPA8.5%；乌贼DHA18.2%，EPA9.6%；青花鱼DHA9.4%，EPA8.0%；金枪鱼DHA18.2%，EPA8.7%。此外，鳕鱼、青鱼、带鱼、墨鱼、牡蛎等中亦含有DHA与EPA。鱼卵中含量亦不少。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)