



鱼油真的护眼吗

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 王恩特 宋智慧



王恩特，首都医科大学附属北京同仁医院药学部药师。擅长营养及眼耳鼻喉咽喉科的用药指导。在国内外发表文章多篇，并参与多项课题。致力于向公众科普安全用药知识，为患者合理安全用药保驾护航。

鱼油，保健品中的“顶流”，坊间盛传的“神药”，不仅具有抗炎、抗氧化、抗血栓形成、降低血脂、舒张血管等多种作用，据说还对眼睛有益，可以缓解干眼，预防近视。

那么，鱼油是不是真的如此神奇呢？术业有专攻，今天药师就来为大家扒一扒鱼油对眼睛的那些“神奇”功效。

问题一：什么是鱼油？

鱼油是自富含脂肪的鱼类体内提取的油脂，其核心功效成分为Omega-3脂肪酸（也作 ω -3脂肪酸或n-3脂肪酸），主要包括 α -亚麻酸（ALA）、十二碳五烯酸（DPA）、二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。

Omega-3脂肪酸比较特别，因为其无法由人体自行合成，只能通过摄入食物补充。其中，ALA存在于植物中，常见来源包括核桃、奇

亚籽、亚麻籽以及大麻籽油；EPA和DHA的来源包括鲑鱼、鲭鱼以及藻油。

既然Omega-3脂肪酸是鱼油的核心功效成分，那么讨论鱼油是不是可以保护眼睛，就相当于讨论Omega-3脂肪酸对眼睛是否有益了。所以，下面我们就来看一看Omega-3脂肪酸在预防近视、缓解干眼等方面的作用。

问题二：Omega-3脂肪酸可以预防近视吗？

Omega-3脂肪酸在预防近视方面的作用一直备受关注，原因主要包括以下3个方面：

（1）Omega-3脂肪酸是视网膜的重要组成部分，对维护视网膜细胞的正常结构和功能起着关键作用。视网膜是眼睛中负责接收光线并将其转化为神经信号的重要组织，而Omega-3脂肪酸的充足摄入有助于保持视网膜的健康状态。

(2) Omega-3脂肪酸具有抗炎和抗氧化作用, 能够减少眼部炎症反应和氧化应激损伤。长期眼部炎症和氧化应激可能对眼睛的正常发育和功能产生不良影响, 增加近视的风险。因此, 适量摄入Omega-3脂肪酸可能有助于维护眼部健康, 减少近视的诱因。

(3) 一些动物实验和初步的人体研究显示, Omega-3脂肪酸可能对抑制近视的发展具有潜在作用。例如, 研究人员观察发现, 在向实验动物提供富含Omega-3脂肪酸的饮食后, 它们近视发展的速度有所减缓。然而, 目前的研究结果仅仅表明Omega-3脂肪酸对眼睛健康具有积极的影响, 尚未明确证实Omega-3脂肪酸可以直接预防近视的发生。

需要提醒的是, 近视的发生是一个复杂的过程, 涉及遗传、环境和生活方式等多个因素。因此, 单纯依靠补充Omega-3脂肪酸来预防近视并不可取。注意用眼卫生、保持正确的用眼姿势、避免长时间近距离用眼, 才是预防近视的最佳方法。

问题三: Omega-3脂肪酸可以缓解干眼吗?

干眼是一种广泛存在的眼部疾病, 其特征是泪液产生不足、泪液质量欠佳或泪液蒸发加速。干眼的发病机制涉及泪膜失衡和眼表炎症, 可导致眼干、流泪过多、畏光、视力模糊等临床症状。

有研究显示, Omega-3脂肪酸通过抑制睑板腺上皮细胞和白介素-1等炎症因子有助于减轻眼部的炎症反应, 这是其缓解干眼症的

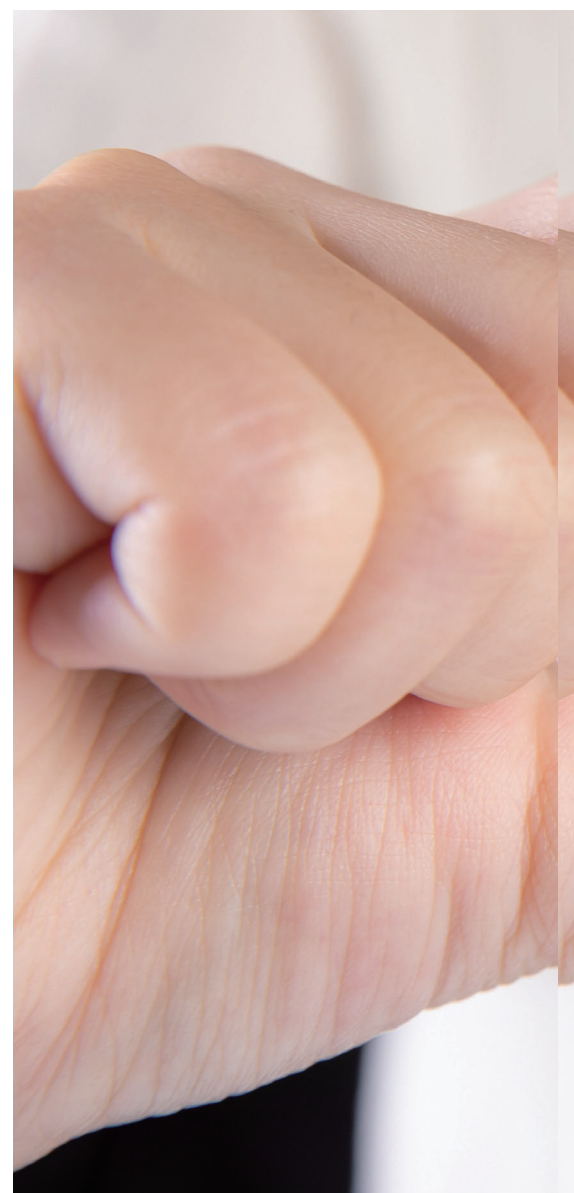
重要机制。除此之外, Omega-3脂肪酸通过改变睑脂成分可以降低睑脂黏度, 进而增强其流动性, 同时减轻睑板腺管堵塞, 减少泪液蒸发, 并提高泪膜的稳定性。因此, Omega-3脂肪酸的补充有助于改善泪膜的质量, 减少干眼症的发生。有研究结果显示: 补充Omega-3脂肪酸可以有效减轻干眼症状, 尤其是在高剂量、持续时间较长的情况下。但是, 也有其他研究呈现相反的结果: 相较于口服安慰剂, 口服Omega-3脂肪酸并没有显著改善干眼症状。可见, 鱼油是否能够缓解干眼并不明确, 还有待进一步研究和证明。

需要提醒的是, 如果出现干眼的情况, 应即时就医, 在医生的指导下选择合适的药物和措施进行治疗, 不能依赖于目前疗效还不确定的保健品。

问题四: 我们需要补充鱼油吗?

通过上面的描述, 我们发现鱼油对于眼睛的保护作用并没有传说中的“神奇”——那么, 鱼油是“智商税”吗? 我们需要补充鱼油吗?

简单地说: 可以补充。鱼油中富含的Omega-3脂肪酸是人体必需的, 虽然缓解和预防眼部疾病的功效没有得到证实, 但适量补充对人体有益。补充首选食补——Omega-3脂肪酸的最佳来源是深海鱼类(如三文鱼、鲑鱼、金枪鱼等), 可以适量多吃; 而多吃深海鱼类还有利于优化饮食结构, 对健康有益。如果日常饮食中无法保证足够的Omega-3脂肪酸摄入, 可以



选择鱼油补充剂, 另外也可选择海藻类食品或海豹油胶囊、亚麻籽油和葡萄籽油等。

需要提醒: 补充鱼油不是越多越好, 一定要适量。虽然鱼油本身不含毒性物质, 但是长期过量摄入仍可能引起恶心、呕吐等胃肠道不适, 增加出血风险, 甚至还可能导致高脂血症、肝脏损害等健康问题。



那么，“适量”具体是多少呢？我们又应该如何把握呢？

中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs）》（2023）建议：

- 成人：250~2000 mg/d；
- 0~1岁婴幼儿：100 mg/d；
- 3~11岁儿童：200 mg/d，
- 12~17岁青少年：250 mg/d。

● 孕妇和乳母：250 mg/d，其中200 mg为DHA。

另外，在选择鱼油补充剂时，一定要在正规渠道购买，以保证安全性。虽然鱼油本身无毒，但是鱼油产品中可能含有重金属，特别是当产品来源于被重金属污染的深海鱼类时。而且，在日本的核污水排海后，深海鱼类被放射性物质污

染的可能性大大增加，对此大家更需要提高警惕。

最后，简单总结一下：鱼油中的Omega-3脂肪酸可能存在对眼睛的保护作用，但是预防或治疗近视、干眼等眼部疾病的作用尚待证实。如果存在眼部问题，建议及时就医，接受专业检查和治疗。

食物与人