



# 近8成人 血管年齡大10年

## 心臟問題年輕化



年齡增長和不健康生活方式都會加速血管老化，  
本港一項研究發現，逾78%病人血管年齡大於真實年齡，平均相差10.6年，有17%人更大於20年。



### 掃走「血液垃圾」

「血液垃圾」是血管老化的重要成因，多種廢物在血管內淤積，下流組織便會因斷絕血液營養供給而死亡。要避免「血液垃圾」出現，攝取奧米加三多元不飽和脂肪酸Eicosapentaenoic Acid (Omega-3 EPA) 能起到事半功倍的作用。美國FDA和心臟協會指出，Omega-3 (如：EPA) 具有暢通心血管、維持正常心跳、降三酸及保持心臟健康的作用，可謂血管的「清道夫」<sup>1-5</sup>。

## 日男長壽の秘密 — Omega-3

血管老化是心臟問題的重要誘因，香港每年超過6,000人因心臟問題死亡。其中，慢性炎症狀引起的血管問題，可引起心肌受損，是心臟問題的重要一種。有趣的是，長壽之國的日本男人喜吃富含較高不飽和脂肪酸的深海魚，研究發現他們血液Omega-3（如：EPA）水平較高，但血管問題的程度則較低，這間接說明具有抗炎症狀作用的Omega-3，對預防血管問題有積極作用<sup>6-7</sup>。

### 辨別優質Omega-3你要識！

有鑒於Omega-3具有改善血管健康、抗炎症狀的作用，不僅能保護心臟，還能改善因免疫失衡引起的關節問題，因此深受廣大注重健康人士歡迎<sup>8-12</sup>。然而市面上產品眾多，消費者如何辨別質量呢？右邊3點必須留意：

#### 含量高、安全無雜質 優質之選

雪肌蘭魚寶淨の丸EPA採用高科技以低溫萃取，產品穩定性及含量極高，Omega-3含量超過70%，其餘成分為有益脂肪酸，並通過日本權威機構檢定，不含海洋化學毒物（如：重金屬、農藥等），安全可靠，優質保證獲得國際公認，是最佳的選擇。

#### 參考資料

1. Connor et al. American Journal of Clinical Nutrition 1997; 66(suppl): 1020S-1031S.
2. Virtanen et al. American Journal of Clinical Nutrition 2008; 88:1618-1625.
3. Yamaguchi et al. Journal of American College of Cardiology 2008; 52: 988-996.
4. Mozaffarian et al. Ann Intern Med 2013; 158(7): 515-525.
5. McKenney et al. Am J Health Syst Pharm 2007; 64(6): 595-605.
6. Sekikawa et al. Journal of American College of Cardiology 2008; 52: 417-424.
7. Tapiero et al. Biomedicine & Pharmacotherapy 2002; 56:215-222.
8. Lau. Journal of Rheumatology 2006; 33(10): 1931-1933.
9. Adam et al. Rheumatology International 2003; 23:27-36.
10. Curtis et al. Arthritis & Rheumatism 2002; 46(6): 1544-1553.
11. Gil. Biomedicine & Pharmacotherapy 2002; 56:388-396.
12. Kremer. American Journal of Clinical Nutrition 2000; 71(suppl): 349S-351S.

#### 1 含量



純度愈高效果更明顯，建議可選Omega-3含量高達70%的產品

#### 2 無雜質



現今污染嚴重，令產品易受重金屬、農藥等污染，有機會反損神經及健康，得不償失，建議選經檢驗無雜質污染物產品

#### 3 提煉方法



Omega-3深海魚油是不穩定物質，容易被高溫氧化破壞，故必然選取以低溫提煉的產品

#### 資料提供： 高錦明教授



現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今發表了180篇相關之研究論文。