

# 衡阳市民减肥食用油，过节送健康礼品的新选择山东财广贸易亚麻油

产品名称	衡阳市民减肥食用油，过节送健康礼品的新选择 山东财广贸易亚麻油
公司名称	山东财广贸易有限公司
价格	1.00/普通
规格参数	
公司地址	济南燕子山东路22号
联系电话	0531-82385630 15318838669

## 产品详情

衡阳市民减肥食用油，过节送健康礼品的新选择山东财广贸易亚麻油 人体六大营养素脂肪酸概述

脂肪酸的作用 脂肪酸参与人体的许多生理活动，最普遍的功能是储存能量供人体急需时使用，还影响食物的味道和质地，并促进人体对维生素A、D、E、K的吸收。体细胞都有细胞膜，细胞膜使细胞内的物质保持一个整体，并使细胞保持它的形状，同时有一定的柔软性。细胞膜还控制着细胞内外的物质交换，细胞膜的物理化学性质能受到相关脂肪酸的强烈影响。例如表皮细胞及神经鞘膜中的细胞，特殊的脂肪酸能为它们提供水保护膜及隔离层。亚麻油做的菜一些化学信使的产生需要某些脂肪酸，这些化学信使启动或控制体内的无数生化过程。这些过程包括细胞的生长和分化、血压调节、血液凝聚、免疫反应和炎症反应。 不饱和脂肪酸 脂肪酸具有链状结构。它们相互区别的标志是碳链的长度、“刚性”连接的数量和位置。当所有的连接都是柔性时，该脂肪酸就是“饱和”的；只有一个刚性连接的脂肪酸是“单不饱和”的，有不只一个刚性连接的脂肪酸为“多不饱和”的。根据第一个刚性连接碳链上的位置，可将不饱和脂肪酸进一步划分为特殊的“族”。对人类健康最重要的三个族，其第一个刚性连接分别在第三、第六、第九位碳原子的位置，即  $\omega-3$ 、 $\omega-6$ 、 $\omega-9$ 。

在人体内不能合成，而是像大部分维生素一样，必须从体外获得的脂肪酸称为“必需脂肪酸”(EFA)。

—亚麻酸与亚油酸 亚油酸是  $\omega-6$ PUFA的母体，它在体内代谢成为  $\omega-3$ -亚麻酸、花生四烯酸(AA)，AA在环氧化酶和脂氧化酶的作用下生成血栓素TXA<sub>2</sub>、前列腺环素PGI<sub>2</sub>、白三烯LTB<sub>4</sub>、前列腺素PGE<sub>2</sub>等生物活性物质。 —亚麻酸是  $\omega-3$ PUFA(多不饱和脂肪酸)的母体，在体内可生成二十碳五烯酸(EPA)及二十二碳六烯酸(DHA)等物质。EPA在环氧化酶和脂氧化酶的作用下生成LTB<sub>5</sub>、TXA<sub>3</sub>、PGI<sub>3</sub>等生物活性物质。 —亚麻酸和亚油酸在代谢中竞争同一种酶，是竞争抑制性关系，保持两者之间平衡比例，是维系健康的基础。 机体所有的能量来源必须保持合适的比例，不但在蛋白质、脂肪和碳水化合物等能量物质之间，而且在脂肪提供的能量中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、 $\omega-6$ 多不饱和脂肪酸、 $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸之间的也应该保持一个适当的比例。现在的营养结构中，能量的摄入存在以下三个方面的失调：  
? 能量摄入量远大于消耗量；  
? 蛋白质、脂肪和碳水化合物供能比例失调，能量的供给中蛋白质、脂肪、精制碳水化合物所占比例过高。  
?  $\omega-6$ 和  $\omega-3$ 多不饱和脂肪酸比例失调，理想的是在4~6:1，但现在的营养结构中，这一比例在20~30:1。能量摄入的失衡以及直接导致代谢性疾病的产生，如肥胖、高血脂、糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病、动脉硬化， $\omega-6$ 脂肪酸和  $\omega-3$ 脂肪酸的失调更增加了机体的炎症反应、过敏体质和癌症的产生。 编辑本段亚麻油的减肥功效 亚麻油尽可能把所有脂肪从我们的饮食中清除出去。杂志上的文章、食品销售商，甚至一些减肥专家都在告诫我们，所有的脂肪对人体都有害，吃任何类型的脂肪都会使我们发胖。要知道，并非所有脂肪都是这样。有些脂肪，比如  $\omega-3$ 系列

脂肪，对身体健康是极为有用的，它可以帮助你减轻体重；而另一些脂肪，比如动物性食品中的饱和脂肪和加工后食品的转化脂肪，对人体是有害的，会使人发胖