

食用亚麻油 散装 辽宁大连

产品名称	食用亚麻油 散装 辽宁大连
公司名称	大连三羊植物油有限公司
价格	.00/个
规格参数	售卖方式:散装 特产:否 原产地:辽宁大连
公司地址	辽宁省大连经济技术开发区得胜镇得胜村
联系电话	13998564887 13942083060

产品详情

售卖方式	散装	特产	否
原产地	辽宁大连		

亚麻油的作用和功效

亚麻油所含的 α -亚麻酸是人体必须但自身不能合成的脂肪酸，属于 ω -3脂肪酸。科学研究证明： α -亚麻酸有着很高的保健价值，具有提高记忆力、保护视力、控制血压、改善睡眠、预防心梗和脑栓塞、降低血脂及促进胰岛素分泌等多种功效。如果长期缺乏就会影响机体免疫力、视力、脑功能以及伤口愈合和心脑血管的健康。

亚麻籽油也适合儿童和老年人使用,可帮助儿童开发智力,老年人可预防心脑血管疾病，亚麻籽油含有丰富的 ω -3不饱和脂肪酸，含量高达57%，是目前已知陆地上 ω -3不饱和脂肪酸含量最高的植物之一。因而，亚麻籽油被认为是陆地上最补脑的天然食物，它对婴幼儿中的智力发育、青少年提高记忆力、老年健脑以及预防老年痴呆具有重要的作用。

我国人群膳食普遍缺乏 α -亚麻酸，日摄入量不足世界卫生组织的推荐量每人每日1克的一半。目前国内对于 α -亚麻酸的认知还很不够，对于 α -亚麻酸的使用也极为不普遍，专家纷纷呼吁国家立法专项补充 α -亚麻酸。1997年世界卫生组织和联合国粮农组织联合发表声明： α -亚麻酸是人体必需不饱和脂肪酸， ω -3系不饱和脂肪酸母体，对于人类绝不是可有可无的，而是绝对不可缺少的。

一、亚麻油的降血脂、降血压、防治心脑血管疾病的功效

高血脂最大的危害就是，它能使血液变粘稠、杂质增多，流动缓慢，甚至堵塞不通。主要原因是坏脂肪、高碳水化合物摄入过量，使血液中胆固醇过高造成的。冠心病是以冠状动脉粥样硬化、血中甘油三酯和胆固醇升高，发作时表现为心绞痛或心肌梗塞等心脏疾病。亚麻籽油中的 ω -3系列脂肪酸可以有效的降低血液粘稠度、减少血栓素生成、减弱血小板凝集作用，使冠心病的发病率和发病程度降低。

二、 ω -3脂肪酸对孕产妇和胎、婴儿的主要作用

现代生命科学研究证实， ω -3脂肪酸是构成人体细胞的核心物质，孕妇通过胎盘，产妇则通过乳汁将摄入的 ω -3脂肪酸和代谢物dha和epa传送给胎儿或婴儿。大脑的分化主要是在出生前完成的，尤其在妊娠末三个月和出生后头几周，是脑组织快速合成期，因此，在这一时期孕、产妇摄入足量的 ω -3脂肪酸，胎儿或婴儿的脑神经细胞和视神经细胞发育好、数目多、功能强。

ω -3脂肪酸还能促进胎、婴儿身体机能和形体发育，特别是对发育不良的胎儿和早产儿，能促使他们的机能发育达到正常水平。除此之外，经美国食品药品监督管理局（fda）认证， ω -3脂肪酸具有如下功能：预防胎儿畸形和先天发育不良；减轻妊娠反应，减少妊娠纹；促进泌乳，提高乳汁营养质量；预防妊娠性糖尿病、便秘；预防产后抑郁症；增强孕产妇身体抵抗力；控制孕产妇体重，促进产后皮肤和体形的恢复。如果孕产妇体内缺乏 ω -3脂肪酸，那么宝宝则会有脑发育迟缓、智力受损、机体发育缓慢、视力不好、皮肤粗糙等症状。

世界卫生组织建议孕产妇日补充 ω -3脂肪酸1300毫克为宜。补足1300毫克 ω -3脂肪酸相当于每天吃掉17斤核桃！而亚麻籽油只需要每天20毫升就可以补充足够量的 ω -3脂肪酸！