



鱼油、卵磷脂能降血脂？

◎环江毛南族自治县人民医院 韦丽霞

现在不少人体检时都会查出“血脂高”，听说鱼油、卵磷脂能降血脂，不少人就想着靠吃这个调理——不用吃药，还能补营养，多方便。但大家心里也犯嘀咕：这俩真能降血脂吗？和医生开的降血脂药比，到底差在哪儿？会不会吃了白花钱，甚至耽误病情？今天咱们就来聊聊这个事儿，帮大家把这些疑问弄明白。

1. 鱼油、卵磷脂真能降血脂吗？

鱼油和卵磷脂对血脂有帮助，但不是“降血脂神药”，效果没那么强，也不是人人适用，咱们分别说清楚。

鱼油从深海鱼里提取，里面的Omega-3是一种人体必需，但又不能自身合成的多不饱和脂肪酸，有助于降低血脂，尤其适合轻度甘油三酯偏高、平时不爱吃深海鱼的人，适量吃或许能让数值稍降。很多研究认为Omega-3脂肪酸对心血管、心脏健康有益，但得吃够量才有用，若鱼油里有效成分含量低，每天只吃一两粒基本没效果。要是甘油三酯很高，或是胆固醇偏高，单靠吃鱼油根本没用。另外，海鲜过敏的人不能吃鱼油，可能引发过敏反应，如皮疹、呼吸困难、胃肠道不适等；吃多了还可能拉肚子、打嗝有鱼腥味。

卵磷脂广泛存在于天然食物中，比如鸡蛋黄、大豆，市面上的补充剂多从大豆提取。它就像“搬运工”，帮着运走身体里多余的脂肪，不让脂肪在血管壁堆太多，但直接降血脂的效果很温和。血脂轻度偏高、饮食又油腻的人，适量吃可能帮着调理，但想靠它把血脂降到正常基本不现实。而且平时饮食均衡的话，已经能摄入不少卵磷脂，额外大量吃补充剂不仅花冤枉

钱，还会增加肠胃负担。

2. 和降血脂药比，差别到底在哪？

很多人觉得“是药三分毒”，宁愿吃鱼油、卵磷脂，也不愿吃医生开的降血脂药，但这两者和降血脂药的差别很大，主要在三方面。

效果上，降血脂药是专门针对血脂高设计的，有的降胆固醇、有的降甘油三酯，按医嘱吃几周就能让血脂明显下降到目标范围，还能预防血管堵塞、中风。而鱼油、卵磷脂效果又慢又弱，就算有用，也得吃几个月甚至半年，血脂才稍微动一点，根本控制不了病情，更没法代替药物。

适用情况上，若血脂只是轻度偏高，医生可能建议先调饮食、多运动，这时可适量吃鱼油、卵磷脂当辅助，但不能当主力；要是血脂很高，或有高血压、糖尿病、血管问题，则必须遵医嘱服用药物，仅依赖鱼油和卵磷脂可能会延误病情，导致高血脂持续损害血管和心脏。

安全性上，降血脂药经严格试验，医生会按患者身体情况（比如肝肾功能）开药，虽可能有副作用，但能控制。而鱼油、卵磷脂是膳食补充剂，生产标准松，有的有效成分不够或掺杂质，由于缺乏根据个体身体状况推荐的用量指导，

可能吃多、吃错，还可能与其他药物发生冲突。

3. 到底该怎么选？

不用纠结鱼油、卵磷脂和降血脂药哪个好，关键是先弄清自身血脂情况，听医生建议，别盲目选择，注意三点即可。

第一，先做检查让医生定方案。体检查出血脂高后，别着急买补充剂，先去医院问医生：是哪种血脂高、高到什么程度、是否需要吃药。不用药就调整生活习惯：每周吃2~3次深海鱼（比鱼油划算还补营养），多吃蔬菜、少吃油炸食品，每天运动半小时，这比补充剂更有效；需要吃药就遵医嘱，别用鱼油、卵磷脂代替，以免血脂控制不好出大问题。

第二，别迷信“纯天然”忽略药效。很多人觉得鱼油、卵磷脂天然更安全，但耽误病情的风险远大于药物副作用。长期高血脂会让血管变窄变硬，可能引发心肌梗死、脑梗等致命问题。即便吃补充剂，也要告诉医生，避免和其他药冲突。

第三，买补充剂要擦亮眼睛。医生允许吃的话，鱼油看Omega-3含量（越高越好，别只看瓶子大），卵磷脂看磷脂酰胆碱含量；别买便宜货，来源不明的可能有重金属污染，反而伤身体。

总的来说，鱼油、卵磷脂对轻度血脂偏高的人可能有辅助调理作用，但绝对不能代替降血脂药。血脂高不是小事，关键是先找医生判断情况——该调整生活习惯就调整，该吃药就吃药，补充剂只能当“帮手”，不能当“主力”。只有科学对待，才能把血脂控制好，保护好血管和心脏，别被“能降血脂”的宣传忽悠了，白花钱还耽误健康。☺