

エスキモー人の食生活で明らかにされた 魚油(EPA&DHA)の威力

血液をサラサラにし、中性脂肪を下げ、アレルギーを改善し
内臓脂肪を燃焼させ肥満を解消し、眼の網膜の老化を予防する
アザラシや魚を常食とし、魚油を毎日多量に摂取しているエスキモー^{オメガ3系脂肪酸}一人には、先進国で増加している「動脈硬化」による、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・等が殆どみられません。又、最近の研究では、DHAは脳の神経細胞の発達に不可欠な物である事が明らかにされました。

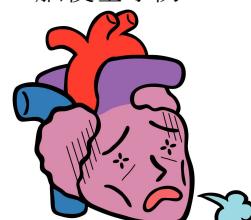


EPA

エイコサペンタエン酸

●循環器系(血管)

- * 血圧を下げる・ 血小板凝集抑制
- * 多血症 (血液の粘度を下げ血行を良くする)
- * 狹心症予防・ 心筋梗塞予防・ 脳梗塞予防
- * 赤血球変形能異常改善
- * 川崎病 (血栓抑制)
- * 脳血管性認知症&アルツハイマー
- * 動脈瘤・ 静脈瘤
- * 糖尿病性網膜症 (血管新生抑制作用)
- * 糸球体性腎炎



●脂質代謝の改善

- * 中性脂肪を下げる&内臓脂肪を燃焼する
→ 肥満を予防する
- * LDL コレステロールを下げる
- * HDL コレステロールを上げる



●炎症を抑える

- * リウマチ・膠原病・多発性筋炎
- * 乾せん・潰瘍性大腸炎・クローン病
- * 多発性硬化症
- * アレルギー疾患 (花粉症・喘息・アトピー)

●制癌作用

- * 大腸癌増殖プロテインキナーゼC活性抑制
- * 子宮頸ガン・乳ガン・肺ガン

DHA

ドコサヘキサエン酸

脳は脳内に入れる成分と入れない成分を選別しますが、DHAは脳内に入ることができる、神経細胞を活性化させ「記憶力」や「学習能力」を向上させます。“海馬”的DHA量が、記憶力に関係すると云われています



- * 学習能向上作用
- * 記憶力増強作用
- * 網膜反射能向上
- * 視力低下抑制
- * 制癌作用 (大腸ガン・乳ガン・肺ガン)
- * 血中脂質低下作用 (コレステロール・中性脂肪)
- * 抗血栓作用 (血小板凝集能抑制作用)
- * 抗アレルギー作用 (花粉症・喘息・アトピー)
- * 抗炎症作用 (リウマチ・膠原病等)
- * 抗糖尿病作用 (血糖値低下作用)
- * 脳血管性、アルツハイマー痴呆
- * 攻撃性のコントロール (落ち着き)

魚油は、酸素と結びつき酸化しやすい油です。従って、EPAやDHAは抗酸化力が強いビタミンEと一緒に摂ることが必要です。



魚は加熱すると油がしみ出し、EPA・DHAは生の量を100%とすると20%にも減ってしまいます。お刺身がベストです。

⇒ 疾患では EPA800mg + DHA400mg / 1日