

能预防有死亡危险的心律不齐的食品

日本易食研究所 大林惠运

正常人的心脏每分钟约跳动 70 次左右。命令心脏跳动的是窦房结，窦房结发出的电气刺激，使心脏按一定的节律进行反复收缩。万一，这一电气系统出现问题，就会使心跳不规则，时快时慢，有时又正常。医学上称之为心律不齐。

有些人对心律不齐不以为然，也不去治疗，放任置之。对于健康的人来说，有时发生这类现象可以自己回复。殊不知，对于患有心绞痛或心肌梗塞等冠心病疾患的人来说，一个不巧，心律不齐将置其于死地。

我碰到过不少患有“房颤”的患者，有的在心房颤动时，最多心跳次数达到 180 多次，少的也有 120 次左右。在医学上，房颤被作为不可逆转的心脏病，60 岁以上的人有 1% 出现房颤。且随着年龄的增高，房颤的发生率越来越高。

但初期的房颤患者可以没有明显的不适，或仅有胸闷、心悸的感觉。过会儿就会恢复正常。现在，许多年轻人也出现了这种症状。

但到发展到中期时，除上述症状外，会出现头晕，心绞痛等现象，后期患者会有心力衰竭，肺水肿，甚至动脉梗塞、脑梗等症状。

对比心房颤动，心室颤动更为危险。可直接导致心跳停止。自动体外心脏去颤器就是针对心室颤动时急救所用，简称为 AED，现在许多公共场合都备有这种器械，只要受过简单的培训就能使用。

叙说有关房颤和室颤的目的，是想介绍对这类病症有预防作用的食物，那就是深海鱼。在上篇博客中已谈到了深海鱼所含的 DHA 和 EPA 这两种欧米茄 3 系列的不饱和脂肪酸。它们可以让体内的血栓难以形成得逞。同样，它们对预防房颤和室颤也有独特的效果。

房颤也好，室颤也好，这类与生命有关的心律不齐，是因将氧气，各种营养素送往心脏的冠动脉硬化而引起的，无法将充足的血液提供给心肌，使之缺血是最大的原因。

最新的研究表明，深海鱼所含的不饱和脂肪酸中的 DHA 和 EPA，本身具有改善血液的质量的能力，也是能够对血管进行清扫的天然清道夫。可以缓和心肌缺血的症状。自然，对会引起生命危险的心律不齐有着预防作用。

DHA 和 EPA 的作用，远不止这些。我们对欧米茄 3 不饱和脂肪酸有了理解，但是，包括大部分的医生和营养师，并不知道作为欧米茄 3 不饱和脂肪酸中的 DHA 的神效。不会知道人的大脑允许进入的脂肪酸唯有 DHA，连 EPA 都无法通过进入大脑的关门。

DHA 的被瞩目，是在 1989 年的英国学者发表的“日本孩子的智能指数比欧洲孩子高的原因，日本人的吃鱼习惯是一个原因”这一学说之后爆发的。我在上世纪 90 年代末就开始应用 DHA，那时在国内几乎不为人知，但我由此却积累了丰富的经验，也救了不少人或大幅度的延长了很多患者的寿命。还有，许多亲友都说我年纪虽大眼睛好，就是托 DHA 的福啊。

关于 DHA 和 EPA，我会在今后的博客中从各方面进行介绍。以让支持我的各位共享。、

2016 年 8 月 17 日