

# 加速血液循环必须改变红血球细胞膜的柔软性

日本易食研究所 大林惠运

红血球在体内的各种血球中是数量最多虽大的一种。故承担着将各种营养物质和氧气运送到身体的每个角落，以供肌肉、骨骼、神经等细胞的使用，使之进行正常的工作。同时，在提供了氧气之后，将这些细胞排出的二氧化碳送往肺部吐出体外。另外还要将毒素送往肝脏分解。

红血球在工作时很有趣。当搬运氧气时，红血球的颜色变成鲜红，这主要是在动脉中流淌才有这种颜色。人体在动脉受伤时的出血，见到的颜色就是鲜红的。当红血球在搬运二氧化碳时，呈现的颜色是暗红的。这是在静脉中流淌时才有的颜色，我们在体检时，不管是静脉抽血还是用针尖在无名指上取血，那是血液的颜色都是暗红色的。

一旦血液中脂肪、蛋白质过多的话，血液会变得很粘稠，甚至连血液颜色都会变化，这就会影响血液的流动速度。自然，红血球携带营养素和氧气的输送能力必将受到影响。

人体的细胞膜的构成，没有脂肪酸是无法进行的。如果，进入人体的脂肪以欧米茄 3 脂肪酸占据四分之一以上时，可以构成优质的细胞膜。如在与其它脂肪酸的比例低于四分之一时，构成的新细胞膜的质量就低，会影响细胞的工作效益。欧米茄 3 脂肪酸还能使血液变得稀薄，流动顺畅，而甘油三酯等的脂肪会使血液变得粘稠。

红血球的细胞膜也与其他细胞膜的条件同样。欧米茄 3 脂肪酸能构成质地柔软的红细胞膜。因为红细胞的体积大，要携带许多物质行动，故在通过血管末梢的毛细血管时，如果细胞膜的质地坚硬，不能自由地变形的话，就无法自由地通过毛细血管。这一重要性，决定了人的健康与否。

而人在 30 岁以后，红细胞膜会开始变硬。如果在生活习惯上不加注意，血液中的甘油三酯、胆固醇含量高，更会加速红细胞膜的质地硬化。显然，对红细胞的工作能力将给予掣肘。健康每况愈下就应运而生了。

深海鱼所含的欧米茄 3 不饱和脂肪酸的 DHA 可以进入到大脑，并能进入脑内的神经细胞膜，使之柔软，从而提高大脑的信息传达的机能。同样，它也能提高红血球细胞膜的柔软度，使其能在毛细血管中任意地变形，自由的不受任何阻挡的通行。营养物质、氧气就能毫无阻拦地送到人体的各个角落。

更为重要的是，因为血液能在身体的各个角落自由通行，血管，哪怕是毛细血管都不会轻易地被堵塞，引起任何血管梗塞的情况了。

我的许多患有血管、血液问题的亲朋好友，他们感到奇怪的是，只要没有遵照我的要求去摄取深海鱼或我指定的方法时，发生了血管、血液问题时，我立即就能准确的指出他们没有遵嘱的问题。因为，只要持之以恒，就不会发生意外状况已是一条法则。这也是深海鱼的脂肪酸的神奇。

2016 年 8 月 21 日