

# 中国保健食品

## CHINA HEALTH FOOD

# 9月

Zhongguo Baojian Shipin 总第177期/月刊 2015年第9期



您的健康  
源于我们的关爱

## 北京恒健久康科技发展有限公司

恒健久康真诚欢迎保健食品、营养食品生产企业前来合作！  
恒健久康在产品宣传推广、对接销售渠道中给您鼎力支持！



联系电话：郭总经理 13641088805  
邮箱：2856555429@qq.com  
地址：北京西四环南路56号望园大厦1221室

2015.9 ISSUE 177

ISSN 1009-7023



9 771009 702158

主管部门：国家中医药管理局  
主办单位：中国中医药科技开发交流中心

邮发代号：2-750  
国际代码：3883M

定价：15.00元

# 长在藤上的「深海鱼油」——星油藤

□ / 张礼凤

深海鱼油的主要保健成分是富含 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸，即二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)。 $\Omega-3$ 是人体自身不能合成的营养物质，在生长、发育过程中具有许多重要的生理功能，视网膜疾病、心血管疾病、炎症、癌症、抑郁症和免疫力低下等都与体内缺乏 $\Omega-3$ 有关。

目前，海产鱼油是 $\Omega-3$ 多不饱和脂肪酸的重要来源，但其含量易受鱼的种类、捕捞季节和产地等因素的限制；同时，由于其生产工艺较为复杂，因此产品价格较为昂贵。幸运的是，人们发现，一些植物油（如亚麻籽油和紫苏籽油）中含有十八

碳三烯酸（又称 $\alpha$ -亚麻酸，简称ALA）。ALA也是一种 $\Omega-3$ 系列

的多不饱和脂肪酸，在人体内可转化为EPA和DHA。只是食用油中的ALA含量较低，如在菜籽油中约占10%，在大豆油中约占8%，而在花生油中只有0.05%~0.30%。

近年来，有一种富含ALA的植物引起了人们的兴趣。它的名称叫星油藤，又称印加果、印加花生或美藤果，为大戟科多年生木质藤本植物，其种子的油脂中的ALA含量高达50%。星油藤的幼果表面光



滑、呈绿色，成熟果实则为茶褐色，有4~6个棱角，每个棱角内含有1粒种子。星油藤原产于海拔1700米的南美洲安第斯山脉的热带雨林中，经印加人的人工改良，在南美洲已被广泛种植。星油藤的生长迅速，当年栽种即可挂果，2~3年则进入盛产期，结果期较长，一般可达7~10年。目前，在我国云南西双版纳地区已有星油藤种植，而且一年四季均可开花结果。

星油藤种子中的油脂含量高达41%~54%，其中ALA含量为47%~51%，因而被人们称为长在藤上的“深海鱼油”。星油藤的油脂中还含有34%~37%的亚油酸（属 $\Omega-6$



脂肪酸)，因此，其多不饱和脂肪酸总含量超过85%。

星油藤的种子中还富含蛋白质、维生素E、植物甾醇、酚类化合物、类胡萝卜素等营养物质，是纯天然保健活性物质的来源。如今，以星油藤为原料的健康产品在全世界许多发达国家和地区均有销售。在我国，星油藤由中国科学院西双版纳热带植物园成功进行引种驯化后，种植面积已达到5万余亩。2013年初，我国有关部门已批准星油藤油为新资源食品。可以相信，星油藤油在食品、保健食品、制药和化妆品等领域的开发利用前景将会越来越广阔。[H]



种子