

总策划：陈其福
主 编：孙 博
曾晓飞

MYSTERY
神奇的 SATTY ACID
脂肪酸 ω -3
OMEGA-3



上海三联书店

总策划：陈其福
主 编：孙 博
曾晓飞

MYSTERY
神奇的 SATTY ACID
脂肪酸 ω -3

R151.2
S1

OMEGA-3



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

神奇的救命脂肪酸奥咪茄-3 / 陈其福, 曾晓飞主编. —上海:
上海三联书店, 2007. 9
ISBN 978-7-5426-2624-0

I. 神… II. ①陈… ②曾… III. 脂肪酸-作用-健康
-基本知识 IV. R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117554 号

神奇的救命脂肪酸奥咪茄-3

著 者/陈其福 曾晓飞

责任编辑/戴 俊
装帧设计/潘国华
监 制/研 发
责任校对/叶 庆

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/上海惠顿实业公司

版 次/2007 年 9 月第 1 版
印 次/2007 年 9 月第 1 次印刷
开 本/640×960 1/16
字 数/140 千字
印 张/10.25

ISBN978-7-5426-2624-0/R·79

定价:24.00 元

序一

愿将此书献给关爱生命、关心自己和家人、追求高尚的生活品质、传播正确的健康生活方式，并敢于活到 120 岁的朋友们！

健康的生活品质，长寿的生命历程，是从帝王将相到普通百姓，人人都追求的人生目标之一。可随着社会在方方面面的不断进步，人们在提高生命质量的探索过程中，每每都是正误难分。古今中外各种种类繁多的尝试，让我们不知如何选择。而今天，我向各位推介的是一种经历了近 5000 年时间的验证，融东西方不同文化于一身，既符合现代生活方式，又符合国人“药食同源”，即三分治七分养原理的一种生活方式及膳食方法。这就是奥咪茄膳食，一种被称之为“震惊世界科学发现”的地中海膳食。

何为奥咪茄健康？她是国际医学界、营养学界，在奥咪茄健康理论奠基人西莫普勒斯博士的领导下，经过几十年的探索研究发现，并得到国际医学、营养学众多科研机构，在 20 世纪末才一致认同，能有效地预防和控制现代疾病，特别是心脑血管疾病、癌症、老年痴呆症、糖尿病的一种生活方式和膳食方法。它主要通过 在食物中补充奥咪茄-3 脂肪酸、食用橄榄油、纳豆素，同时遵循奥咪茄膳食 7 项原则来实现。

这种方法，不仅可以向上追溯到 5000 年前的希腊文明，更可以从 中体会到中国古代“黄帝内经”中那种，我们今天仍然无法企及、能够彻底看清人类的真相，能够通晓天人合一的法门，能够从根本上铲除疾病的方法。并具体以西方人的文化加以解读，以现代科研的态度进行观察，以准确计算的量化方案予以实施，以人类不可缺失的七大营养物质中（水、蛋白质、脂肪、维生素、糖——碳水化合物、矿物质，纤维素），被医学、营养学及百姓们，轻视了的脂

肪为重点,来告诫人们回归自然,不能违背上天赋予人类是属于‘特殊素食’类物种的秉性,并揭示了其规律的不可颠覆性。违背了自然规律,人类的自身就会受到严重伤害。

作为西莫普勒斯博士理论的忠实追随者,我荣幸地成为《奥咪茄健康理论》在中华大地上第一批推广者之一,作为一个专业的营养学研究人员及营养学教师,在推广西博士的理论及文化的3年多时间中,走遍了除台湾、西藏之外的祖国各地,并在南京大学、江苏大学、滨州大学及第三届中国教育家大会等不同场合,向社会各界人士做了300多场《奥咪茄健康》演讲,第一次提出了“不吃、少吃、多吃脂肪都会对人体造成伤害,而吃错了脂肪对身体伤害更大”的观点。让人们知道,我们吃的脂肪中,“一错:奥咪茄-3少了;二错:奥咪茄-6多了;三错:反式脂肪酸危害生命”,并取得了让千万人受益的效果。我同时深切地体会到,国人太需要了解奥咪茄健康了。

《圣经》中‘利未记’第三章最后一节说到:“在你一切的住处,脂油和血都不可吃,这是成为你们世世代代永远的定例”。几千年前,在脂肪这一问题上,神灵就已经告之过人类。可我们在“吃”这一课题上,总是以‘什么好吃就吃什么’,决不以‘怎样营养均衡就怎样吃’为原则,不断让自己在吃的“无知”中死去。在当今社会“吃”这个问题中,现阶段的情况,已经验证了中国疾病预防控制中心首席专家赵霖教授的那句“我们正在用牙齿制造坟墓,现在‘吃死’的比‘饿死’的人多”的警言。

我们国家卫生部官员已经提出:“要用地中海膳食给中国人进行一场膳食革命,首先从卫生部食堂开始”。这将会给当今我国的医学及营养学界添加上一个新的关注焦点。同时这也进一步证实了美国著名医学博士:斯全德(Ray D. Strand)提出的“别让不懂营养学的医生杀了你”(What your doctor doesn't know about nutritional medicine may be killing you!)的论断的现实意义,从而提高当今医学界在疾病控制方面“预防应大于治疗”的方法和手段。同时,此书也将给我们的家庭,特别是老人、孕妇和孩子,带来意想不

到的改变身体素质和提高生命质量的生活指南。

《圣经》中又说：“通向天堂的门是一道窄门。”奥咪茄健康理论，正是人们揭示长寿秘密的终极之门。吃得正确、吃得科学、吃得符合自然规律，正是奥咪茄膳食七项原则中阐述的，那种能让希腊克里特岛人 5000 年以来保持长寿，并很少有心脑血管疾病、癌症、老年痴呆症发生的真正原因。

神奇、救命的奥咪茄-3 脂肪酸，不仅是希腊克里特岛人长寿的秘密，更是能让我们中华民族摆脱现阶段心脑血管疾病、癌症、老年痴呆症、糖尿病“全世界发病率第一”名声的有效的食品补充剂。

让我们以此来唤醒一代人吧！我们一定会看到不远的将来，我们国家也会同欧美国家一样在这方面立法，并在我们许多食品中，都添加奥咪茄-3。

曾晓飞

序二

全面接触奥咪茄-3 脂肪酸,是一次在德国召开的世界性的营养学年会上,美国的科学家向与会的专家展示了欧咪-3 脂肪酸的研究成果:摄入足量的奥咪茄-3 脂肪酸完全可以做到百病不侵、内疾不生,人的寿命至少可以延长 10 年以上。

然而由于种种原因,人类对于奥咪茄-3 脂肪酸的认识来得太迟,了解得太少。由于人体内普遍缺乏奥咪茄-3 脂肪酸,绝大部分人尚未真正进入老年,心脑血管疾病、糖尿病、老年痴呆症,甚至癌症等各种现代疾病接踵而来,不少人不得不依赖药物,在病床上、轮椅上苦度余生;不少人因此而英年早逝。

可是在同一个地球村里,并不是每个地方的人的生命质量都那么差,不少地方的居民不仅长寿,而且健康。如希腊克里特岛上的居民几乎很少有人患心脑血管疾病;太平洋岛国斐济的居民几乎不患癌症;终年以肉食为生的爱斯基摩人几乎没有人患上过冠心病;而我们的近邻日本,不仅国民的平均寿命长居世界第一,而且生命质量普遍很高,年近九旬的老人外出登山、游玩并不罕见。这些地方的居民是如何创造出令人羡慕的生命奇迹的呢?他们身上难道隐藏着某种未知的秘密?

在世界卫生组织的统筹下,美国的奥咪茄健康之母阿尔特米斯·西莫勒斯教授历经 20 多年的艰辛,终于揭开了这一惊世的秘密:左右着人的生命质量的竟是最普通不过的脂肪酸。

大家知道,脂肪、糖与蛋白质是构成人的生命七大营养要素中的三种元素,每个人每天都要与它们打交道,可以说在人所摄入的食物中脂肪是无所不在的。但是人类对脂肪的认识却是十分有限的,虽然也知道过多摄入饱和脂肪(主要由动物脂肪组成)会引发

心脑血管等疾病,所以极力选择不饱和脂肪(主要由植物脂肪组成)的摄入。其实不饱和脂肪并不意味着可以照单全收,其中也隐藏着极大的隐患。不饱和脂肪是人体必需的脂肪酸,它是由奥咪茄-6脂肪酸和奥咪茄-3脂肪酸组成的,两者的摄入只有达到一定的平衡,才有益于人的健康。美国奥咪茄健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯教授认为奥咪茄-6脂肪酸与奥咪茄-3脂肪酸的摄入比例在4:1的范围,那么人就百病不侵、内疾不生,就能长寿、健康。那么依据何在呢?原来,奥咪茄-6脂肪酸虽然和奥咪茄-3脂肪酸一样是人体必需的脂肪酸,但过多摄入后会适得其反,首先,摄入过多的奥咪茄-6脂肪酸,它会与奥咪茄-3脂肪酸争夺与人体内的环氧化酶及脂肪氧化酶的结合,并转化为致炎症因子——前列腺素 E_2 、白细胞三稀 B_4 及凝血恶烷 A_2 。人所得的各种炎症疾病均与这些致炎因子有关,从而引发诸如慢性气管炎、肺气肿、溃疡性结肠炎、哮喘、肾炎、克隆氏病、痛经等一系列炎症疾病。如果人从小就开始注意奥咪茄-6脂肪酸和奥咪茄-3脂肪酸的平衡摄入,那么完全可以避免各种炎症疾病的发生。

阿尔特米斯·西莫普勒斯教授的报告中最令人振奋的莫过于奥咪茄-3脂肪酸不仅能抑制癌细胞的发生,而且有助于癌症患者的放疗和化疗。当足量摄入的奥咪茄-3脂肪酸进入人体后,会自动聚集在癌细胞的细胞膜上,使癌细胞膜变得极不饱和,极易受到放疗和化疗所产生的自由基的攻击,能加速癌细胞的死亡。奥咪茄-3脂肪酸还具有防止癌细胞扩散的功效,因为癌细胞要从原发部位扩散到其他部位,就必须附着然后渗透到血管及器官周围的基底膜中去。而奥咪茄-3脂肪酸能阻止细胞表面粘连分子的生成,癌细胞如果缺少了这种必要的“抓钩”,那么就无法粘附到基底膜中去,即使癌细胞将自己粘到了基底膜上,奥咪茄-3脂肪酸还有一个置癌细胞于死地的高招,那就是它可以阻止溶解基底膜所必需的胶原酶的产生,使癌细胞无法渗透进去,从而杜绝癌细胞的转移。目前,美国、法国等欧美发达国家已将奥咪茄-3脂肪酸的摄入用于癌症患者的辅助治疗,效果之好令人振奋。

心脑血管疾病是人类的第一杀手,同时心脑血管疾病也是致死率极高的疾病,往往患者即使被抢救过来,也只能长年与病床和轮椅为伍,患者的生命质量之差是可想而知的。阿尔特米斯·西莫普勒斯教授认为人类的心脑血管疾病主要源于奥咪茄-6脂肪酸与奥咪茄-3脂肪酸摄入比例不正确,人类饮食中奥咪茄-6脂肪酸大量超标,而奥咪茄-3脂肪酸则摄入过少。研究证实,奥咪茄-6脂肪酸含量高的油类会转化成凝血恶烷 A_2 ,这种物质会收缩动脉,导致萎缩的动脉迫使心脏更为努力地工作,迫使高血压的形成。而奥咪茄-3脂肪酸含量较高的油类则会转化为凝血恶烷 A_3 ,这是一种与凝血恶烷 A_2 恰恰相反的物质,能有效地防止动脉的收缩,防止高血压的发生。据统计我国有高血压患者1.3亿人,这么多的高血压人群,显然与我国居民摄入的油脂有着直接的原因,我国居民常用的植物油中奥咪茄-6脂肪酸与奥咪茄-3脂肪酸之比,最好的为20:1,有的为40:1、60:1,甚至还有的高达120:1,因此吃这样的油脂无疑是慢性自杀。

奥咪茄健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯教授的惊世发现,改变人类脂肪摄入的传统观念。为了提高国人的健康状况和生命质量,减少各类致命疾病的发生,美国、加拿大、法国、日本等国家纷纷立法,规定食物中必须添加奥咪茄-3脂肪酸,否则则被视为违法,大家知道违法在这些法制非常健全的国家意味着什么。

作为奥咪茄-3脂肪酸的受益者,我深切地感受到了奥咪茄-3脂肪酸对人的健康的重要。本人由长年伏案写作,数年前患上了极为严重的神经根型颈椎病,整个左臂的肌肉大部分萎缩,左手不仅不能提东西,而且疼痛难熬,那种放射痛、麻痛、胀痛时不时发作,几乎每晚要痛醒数次之多,真的令人痛不欲生。严重的颈椎病使我失去了工作能力和写作的乐趣。为了治疗颈椎病,上海的大医院几乎走遍了,并去北京、广州咨询名医,他们共同的结论是必须开刀。然而,开刀令我惧怕,唯恐不慎伤及神经引起大难。在研究阿尔特米斯·西莫普勒斯的报告的过程中,发现奥咪茄-3脂肪酸具有极强的消炎功能,对许多炎症疾病有着令人不可思议的

疗效,但报告中未提到颈椎炎。既然奥咪茄-3 脂肪酸有消炎镇痛的功能,颈椎炎也是一种炎症,会不会有效呢?于是抱着试一试的想法,托国外朋友购来了高纯度的奥咪茄-3 脂肪酸胶囊,每天口服 6 粒。结果奇迹出现了,半个月后,疼痛明显减轻,一个月后疼痛全消,至目前为止,已有一年了,折磨了我数年的颈椎病不仅完全消失了,而且连平时嗜睡的老毛病也不治而愈,人显得格外精神。现在不仅可以重新拿起笔写作,而且还外出旅游、远赴国外访问。受益的还有我的一些好友,张先生莫名其妙地患上了克隆氏病,大便时常出血。由于克隆氏病至今没有好的治疗方法,因此一些大医院的权威明确告诉他,只能用激素药控制它,否则一旦肠溃疡穿孔是非常危险的。结果张先生在我的劝说下,开始服用高浓度的 ω -3 脂肪酸胶囊,几个月后,奇迹出现了,不仅大便恢复正常,而且出血也止住了。去医院复查,医生感到不可思议,难道这种不是药的食品,真的能治病吗?

可能有人会问,奥咪茄-3 脂肪酸既不是药,也不是保健品,真的有这样的功效吗?开始本人也有过这样的怀疑,但是大量的成果和本人的实践是不容置疑的,因为这是科学。相信要不了多久我国也会在 ω -3 脂肪酸的摄入上立法的,因为它可以拯救一个民族的健康。

陈其福

2007 年 5 月 8 日德国科隆

美国奥咪茄健康之母阿尔特米斯·西莫普勒斯

惊世发现!

人体摄入的脂肪酸 $\omega-3$ (亚麻酸)与 $\omega-6$ (亚油酸)的最佳比例为 1:4。

两种脂肪酸的摄入长期维持在 1:4 的状态,人体就会内患不生,外疾不入,人的寿命可以延长 10 年左右。

$\omega-6$ 是癌细胞最需要的营养,摄入过多会大大增加癌症的发病机率,并提高它的扩散能力。而 $\omega-3$ 则会在正常细胞膜上形成一层保护层,能抑制致癌因子对正常细胞的攻击,杜绝或延迟人体内癌肿的出现,并能显著降低癌肿生长速度及减少癌细胞转移的风险。多年来,世界上癌症的发病率之所以急剧上升,最直接的原因,是人体摄入过量的 $\omega-6$,而 $\omega-3$ 在人体中的含量少之又少。

$\omega-6$ 是心血管系统的破坏者,它的脂肪酸会转化成凝血恶烷 A2。凝血恶烷 A2 会提高血液的粘结度,迫使动脉萎缩,从而导致血管硬化,诱发冠心病、脑中风等致命的心脑血管疾病。而 $\omega-3$ 脂肪酸则会转化为凝血恶烷 A3,它不仅可以将血管的压力、软化血管,而且还能使血粘度迅速下降,使粘结、重叠在一起的红血球重显活力。特别是 $\omega-3$ 脂肪酸含有丰富的氧化氮,氧化氮对血管起着保护作用,是人类第一“杀手”(心脑血管疾病)的克星,因此 $\omega-3$ 又被称为“保命脂肪酸”。

$\omega-6$ 是人体中炎症因子的接受器,它会在正常细胞膜上形成一种能接收炎症因子的受体。这种受体犹如雷达上的接受器,人体中的炎症因子会聚集在细胞膜上,导致人出现诸如风湿性关节炎、哮喘、慢性阻塞性肺病、肺气肿、气管炎、哮喘、节段性回肠炎、溃疡性结肠炎、齿龈炎等炎症疾病。而 $\omega-3$ 脂肪酸能够转化成白

细胞三稀 B5 的相关物质,这种神秘的物质能吸引白细胞,使它的有效性提高 30 倍之多,从而使人体的抗炎症能力大为提高,使炎症因子无法在人的正常的细胞膜上聚集,那么人患各种炎症的可能性就大为减少,人就变得更健康、更长寿。

$\omega-3$ 是人体自身无法合成的必需脂肪酸,只得从食物中摄取,然而自然界的食物中 $\omega-3$ 的含量普遍不足,因此人就会在大量缺乏 $\omega-3$ 的环境下生活,这也是人类的三大杀手,心血管疾病、癌肿、糖尿病高发的原因。

美国奥咪茄健康之母阿尔米斯·西莫普勒斯指出,每天按时按量服用 $\omega-3$ 胶囊是目前唯一行之有效的 $\omega-3$ 的补充方法。

日本纳豆博士须见洋行

惊人发现!

心脑血管疾病是人类所面临的第一号杀手,每年死于因血栓而引起的心脑血管疾病的人达 1000 万左右,比癌症死亡率高出 5 倍以上,发病率和死亡率均居第一位。因而消灭血栓是摆在全人类面前的头等大事。

纳豆虽然不是药,但纳豆中的纳豆激酶能快速溶解血管中的血栓,能使堵塞的血管疏通,使人摆脱人类第一杀手的梦魇。

日本人很少患心血管疾病,女性的平均寿命长达 87.6 岁,男性平均寿命长达 83.4 岁,双双创造了世界纪录,难道是纳豆在起作用吗?

著名的纳豆博士须见洋行教授在实验中发现了这一惊人的秘密。他将溶血栓的药物和纳豆分别放在等量的血栓上,结果溶血栓药几乎用了整整一个晚上才将血栓溶解。而纳豆中的激酶仅花了 3 小时就将血栓全部溶解。须见洋行教授又继续将人类常见的 230 多种食物的提取物用于血栓的溶解试验,结果没有一种食物具有溶栓的效果。

须见洋行教授的权威试验结果证明,纳豆是世界上唯一能溶解血栓的食物。

人的各个器官的生命全靠长达 9 万公里的血管在维系,从中获得能量及氧气。血管在人体内无所不在,然而血管是所有器官中最容易病变的器官,一般人的血管从 30 岁左右就开始渐渐堵塞。造成血管堵塞的祸首就是血液中的一种不溶性蛋白质即纤维蛋白,纤维蛋白在血小板和凝血酶的作用下,特别容易凝固,并且渐渐地血管上堆积起来,造成生命之河的堵塞。血管堵塞意

味着人的生命有朝一日会突然中止。然而纳豆中的纳豆激酶就是天然血栓溶解酶，能奇迹般地将已凝结成团的血液凝块分解开来，使栓塞的血管得以疏通，使人的生命河流常清常流、奔流不息。

须见洋行教授指出，如果不想出现脑梗塞、脑中风、心肌梗塞及冠心病，那么常年摄入纳豆是唯一有效的办法。

●●●●●➔ 目 录

1. 为什么改进中国人的饮食结构要从“油”做起	1
2. 为什么说脂类是一个大家庭	2
3. 为什么人体所需的脂肪酸一种也不能少	2
4. 为什么动物油和植物油过多摄入均会使人发胖	3
5. 为什么说脂肪在食物中是无所不在的	4
6. 为什么人体中缺乏脂肪会影响部分维生素的摄入	5
7. 为什么不要偏好任何一种脂肪酸的摄入	5
8. 为什么说脂肪酸是脂肪的组成部分	6
9. 为什么说脂肪是人体中不可缺的营养素	6
10. 为什么吃错脂肪对人的健康威胁很大	7
11. 为什么吃错脂肪也会患上脂肪肝	8
12. 为什么不饱和脂肪酸是人体不可缺的脂肪酸	9
13. 为什么饱和脂肪酸摄入过多是引起动脉硬化的主因	9
14. 为什么过多摄入饱和脂肪会引发耳聋	10
15. 为什么说饱和脂肪和反式脂肪是引起冠心病的主要原因 ..	11
16. 为什么植物油摄入过量也会引起各种疾病	12
17. 为什么摄入脂肪并不一定会让人长胖	12
18. 为什么要减少玉米油、花生油等油脂的摄入	13
19. 为什么摄入健康的脂肪比摄入水果蔬菜更为重要	14
20. 为什么氢化油是坏脂肪的代表	15

21. 为什么食用油反复加热十分有害..... 15
22. 为什么反式脂肪比饱和脂肪的危害更大..... 15
23. 为什么人造奶油比天然奶油危害更大..... 16
24. 为什么反式脂肪令人防不胜防..... 17
25. 为什么甘油三酯的危害比胆固醇更大..... 18
26. 为什么人体内的胆固醇有好坏之分..... 19
27. 为什么植物油能燃烧人体内的脂肪..... 19
28. 为什么应减少玉米油等植物油的摄入..... 20
29. 为什么脂肪还有饱和和不饱和之分..... 21
30. 为什么不能简单地比较动物油脂与植物油脂的优劣..... 22
31. 为什么血脂过低同样对健康不利..... 23
32. 为什么脂肪摄入不合理也会使人致残致死..... 24
33. 为什么氧化后的植物油吃不得..... 24
34. 为什么体内脂肪过少也会引起健康问题..... 25
35. 为什么低脂膳食并不能阻止脂肪肝的形成..... 26
36. 为什么洋快餐被视为垃圾食品..... 26
37. 为什么低脂膳食并不安全..... 27
38. 为什么低脂食品会使人越吃越胖..... 28
39. 为什么脂肪摄入过少会引发胆石症..... 28
40. 为什么坚果对心脏有一定的保护作用..... 29
41. 为什么说橄榄油是最安全最理想的食用油..... 29
42. 为什么橄榄油很难被氧化..... 31
43. 为什么橄榄油可以油炸食品..... 31
44. 为什么说橄榄油最有利于健康..... 32
45. 为什么橄榄油有液体黄金的美誉..... 33
46. 为什么烹调时不能将油过度加热..... 33
47. 为什么奥咪茄膳食的 7 项原则可以使人长寿健康..... 34

48. 为什么素食者应该补充 $\omega-3$ 脂肪酸的摄入 35
49. 为什么摄入 $\omega-3$ 脂肪酸时应同时补充抗氧化剂 36
50. 为什么中国人体内普遍缺乏 $\omega-3$ 37
51. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸最好生吃 37
52. 为什么日本人喜欢吃生鱼片 38
53. 为什么日本能成为长寿之国 38
54. 为什么吃生鱼片有利于 $\omega-3$ 脂肪酸的摄入 39
55. 为什么吃鱼过多会引起脑出血 40
56. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸有着良好的消炎功能 40
57. 为什么深海鱼油能预防老年痴呆症的发生 41
58. 为什么缺少 DHA 有可能引发老年痴呆症 42
59. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸可以预防或延缓老年性痴呆的发生 42
60. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸有助于老年痴呆的改善及预防 43
61. 为什么日本人患抑郁症的要比美国人少得多 44
62. 为什么酗酒者容易患抑郁症 45
63. 为什么 $\omega-3$ 可以改善抑郁症的症状 45
64. 为什么儿童会出现多动行为 46
65. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸能提高人的智力 46
66. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸能减少精神分裂症的发生 47
67. 为什么孕妇应补充足够的 $\omega-3$ 脂肪酸 48
68. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸能使炎性疾病的发生几率大为降低 49
69. 为什么服用 $\omega-3$ 脂肪酸可大为改善风湿性关节炎症状 50
70. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸对克隆氏病有着意想不到的效果 50
71. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸对溃疡性结肠炎也十分有效 51
72. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸有着预防牙龈炎的功能 52
73. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸能减缓 IgA 肾病的症状 53
74. 为什么 $\omega-3$ 脂肪酸能抑制系统性红斑狼疮的发展 54

