编者按 面对琳琅满目、价格不菲的营养品、保健品、减肥产品等,您是否也曾徘徊在柜台前,被推销员宣传的神奇功效吸引而踌躇不前?是否在还没弄清楚究竟是什么之前就已经开始付账掏钱?是否和很多消费者一样混淆了“保健”与“治疗”的概念?今起本报将陆续推出一组3·15揭秘系列报道,并邀请营养与食品卫生专家,一起为您揭开它们的神秘面纱。

深海鱼油并不都来自“深海”

很多品牌大打进口牌,却都产自国内

文/片 本报记者 王若松 实习生 张梦西 潘晶

“源自深海的健康奥秘”、“血管清道夫,健康好伴侣”、“中老年人的最佳选择”、“每天两粒深海鱼油提高记忆力,降低高血脂”……

琳琅满目的广告宣传给“深海鱼油”蒙上一层神秘的面纱,那么这种一度被科学家誉为“生命之油”、“聪明之油”的保健品真的有如此神奇的功效吗?

批发市场6元就买一瓶

在位于济南市英雄山路的山东保健品批发市场,记者注意到,在营业面积3000平方米的整个批发市场内,几乎每个摊位的深海鱼油都有不同的品名,规格为100粒每瓶的深海鱼油,批发价高低差距近40元。

其中,最便宜的是一种包装瓶上标有美国原装、品名为“生命力”的阿拉斯加深海三文鱼油,100粒仅售6元/瓶。其他一些诸如奥莉亚、金奥利康、鸿洋神等品牌的深海鱼油批发价也仅在15-25元之间。

“外面药店和零售店都从我们这儿拿货,但他们起码得卖六七十块钱一瓶呢,其实都一样。”一位女批发商指着一瓶批发价25元,而超市零售价为68元的蓝色包装的深海鱼油告诉记者。

随后,记者又走访了超市、药店等保健品零售点,发现同样规格的深海鱼油价钱要比批发市场贵3到6倍。

外包装大打进口牌

调查中记者发现,市场上的深海鱼油外包装上多数都印有来自美国、新西兰、澳大利亚等国家,但实际产地却是广州、深圳、天津等地。在广告宣传中以“采用美国阿拉斯加深海鱼作为原料”的居多。对此,销售人员解释说,“原料是进口的,在国内灌装的,放心好了。”

记者了解到,不同产地的鱼油在价格上也有差距,完全由国内生产的深海鱼油价钱较为便宜,原料进口国内灌装的次之,原装进口的最贵。

此外,这些深海鱼油的配料有的只标注深海鱼油,有的配料是深海鱼油和维生素E,还有的是深海鱼油、维生素E、明胶等。但功效成分都是DHA和EPA两种。

在记者随机采访的消费者中,多数消费者都表示是听说别人在用才购买的,“里面的配料具体也不懂,光听人家说对心脑血管挺好就买了,也没咨询过医生。”一位常年服用深海鱼油的中年女士说。

有的原料来自浅水鱼

那么,这些价格参差不齐的深海鱼油里面究竟是什么成分?记者就此采访了山东大学公共卫生学院营养与食品卫生学专业教授、博士研究生导师、国家保健食品审评专家徐贵发。

据徐贵发介绍,通俗地讲深海鱼油就是一种从鱼里提取的脂肪,它的成分大部分为不饱和脂肪酸,其中含有OMEGA-3脂肪酸,也就是通常所说的DHA和EPA。

“但是这种不饱和脂肪酸在人体内不能合成,必须由食物提供,而科学发现深海鱼体内的含量较高。配料里面添加的维生素E,主要是为了防止鱼油氧化,明胶则是制作外皮的主要成分。”

对于市场上鱼油的价格,徐贵发解释说,低价位的鱼油原料可能根本不是鱼油,“比如说可能是色拉油,色拉油9元/斤,能生产很多瓶深海鱼油了。”

影响价格的另一个因素就是原料的产地,“一般远海、深海的三文鱼等提取的鱼油较贵,而如果只是用一般的浅水鱼为原料制作的,那么生产出的鱼油功能成分含量少,价钱也就便宜,虽然叫深海鱼油,但原料不一定来自深海。”

专家建议 不能盲目服用

徐贵发说,深海鱼油在颜色上和普通的油差不多,透明不含杂质。虽然具有辅助降血脂的作用,但功效上只能达到预防疾病的作用,并没有广告宣传的神奇疗效。

因此,他建议消费者在购买鱼油之前到医院咨询医生,根据自己的身体情况服用,不能盲目跟风。

“虽然服用鱼油能在一定程度上帮助稀释血液,降低血液黏稠度,从而达到保健的效果,但是长期食用也不好,健康的服用方法应该是在服用一段时间(比如2-3个月)后到医院检查,根据医生建议考虑是否继续服用。而且有出血史的人,不宜食用深海鱼油。”徐教授说。

除此之外,他还提醒消费者,购买时一定要认准大的生产商,因为如果生产工艺有问题,保存环境不当或保存期过长,都会导致原料被氧化或过氧化,从而产生一些氧化物或者过氧化物,服用后不仅没有益处,反而会对人体各个系统造成损伤,严重时还会导致癌症。

季节交替,预防流感

钟南山院士提醒市民加强预防

[illegible]