

什么是DPA和DHA?/

??自上世纪90年代以来，DHA即不饱和脂肪酸二十二碳六烯酸一直是儿童营养品的一大焦点。英国脑营养研究所克罗夫特教授和日本著名营养学家奥由占美教授最早揭示了DHA的奥秘，他们的研究表明:DHA是人的大脑发育、成长的重要物质之一。人体维持各种组织的正常功能，必须保证有充足的各种脂肪酸，如果缺乏它们可引发一系列症状，包括生长发育迟缓、皮肤异常鳞屑、智力障碍等。

DHAEPADPA在什么食物中含？DHAEPADPA在什么食物中

DHA,学名二十二碳六烯酸,是大脑营养必不可少的高度不饱和脂肪酸，它除了能阻止胆固醇在血管壁上的沉积、预防或减轻动脉粥样硬化和冠心病的发生外，更重要的是DHA对大脑细胞有着极其重要的作用。EPA 是二十碳五烯酸的英文缩写，是鱼油的主要成分。DPA是二十二碳五烯酸，是另一种饱和脂肪酸DHA主要存于海鱼海产品之中，多吃海鱼——如带鱼等等。目前市场许多DHA营养品属于鱼油类制品，产品均含有DHA/EPA(另一种Ω3不饱和脂肪酸)，应选用含DHA而EPA含量鱼油产品。由于中国海域鱼油中DHA含量比西洋及其他海域，所以国产DHA营养品含DHA多，而EPA低。零食中花生、瓜子、腰果、开心果等坚果类食品也富含DHA。还有就是添加DHA奶粉。