DHA与磷脂酰丝氨酸

1.DHA的介绍：

DHA，俗称脑黄金，是二十二碳六烯酸的简称，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸，属于Omega-3不饱和脂肪酸家族中的重要成员，DHA是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素，是大脑和视网膜的重要构成成分，在人体大脑皮层中含量高达20%，在眼睛视网膜中所占比例最大，约占50%，因此，对胎婴儿智力和视力发育至关重要。

2.DHA的分类

1鱼油DHA ○

2藻油 DHA ○

3.鱼油DHA和藻油DHA的优点：

○1鱼油DHA: 鱼油类 DHA 制品是由鱼类脂肪中提取，含量低，存在海洋污染如甲基汞、二恶英、多氯联苯等有害物质。有重金属污染，并且含有EPA，EPA可以降低血液粘稠度，软化血管，适合中老年人服用，但是不适合孕妇，会造成非正常出血。

○2藻油DHA: 海藻是DHA的原生体，深海鱼通过吃海藻获取DHA。而DHA藻油是直接从海洋藻类中提取出来，含量高，未经食物链传递，没有重金属污染。DHA藻油从海洋单细胞海藻直接提取，不含EPA，安全易吸收。直接补充藻油最符合孕妇需要。 4.DHA对人体的主要作用：

（1）胎儿：促进胎儿智力和视力发育DHA是脑力和眼部中主要的结构性脂肪，占大脑的百分之九十七以及眼部的百分之九十三，

1减少产后抑郁研究显示，我国50-75%的女性都随着孩子的出（2）孕妇：○

生经历一段产后抑郁，10%-15%的新妈妈会变得很强烈，被专门术语称为“产后抑郁症”。产后抑郁不仅会严重威胁产妇的身体健康，而且会影响宝宝的发育，

2延长导致婴儿发生情感障碍、行为异常。足量DHA可减少产后抑郁症的发生。○

妊娠期预防早产孕期补充足量的DHA可以将孕妇的妊娠期平均延长1.6~2.6天，对于有早产风险的妇女有延长妊娠期的功效。

（3）老人：改善老人痴呆由于随着年龄的增长，脑中的DHA就会逐渐减少，也就是说容易引起脑部功能的退化。事实上，脑细胞在二至三岁前会不断的成长，长大成人后，则会逐渐减少，根据调查，在二十至三十岁时，脑细胞会以十万个的比率逐渐减少，虽然如此，DHA仍具有使剩下的脑细胞活性化的力量，充分地提高记忆及学习能力。

（4）青少年：青少年补充DHA 可以缓解不良情绪 减轻压力 提高记忆力 更可能的提高学习力等功效。

1.什么是PS（磷脂酰丝氨酸）

磷脂酰丝氨酸，英文名Phosphatidylserine，简称PS，又称丝氨酸磷脂，二酰甘油酰磷酸丝氨酸，其功能主要是改善神经细胞功能，调节神经脉冲的传导，增进大脑记忆功能。

2.PS（磷脂酰丝氨酸）的性质

是一类普遍存在的磷脂，通常位于细胞膜的内层，磷酯化合物中的磷酸甘油酯类，是细胞膜组分之一，与一系列的膜功能有关。尤其在人体的神经系统，是大脑的细胞膜的重要组成成分之一，同时对大脑的各种功能（尤其是对大脑的记忆力和情绪的稳定）起到重要的调节作用，如它能影响着细胞膜的流动性、通透性，并且能激活多种酶类的代谢和合成。

3.PS（磷脂酰丝氨酸）适用人群

1多动症的儿童 ○

2学习繁忙的青少年 ○

3压力沉重的职场人群 ○

4孕龄妇女的每日增补 ○

5步入老年人人群每日增补 ○

4.PS（磷脂酰丝氨酸）的功效

（1）提高大脑机能，改善老年痴呆症：随年龄增长，磷脂酰丝氨酸和其它重要的脑内化学物质会逐渐减少，从而导致记忆力、认知力减弱。补充磷脂酰丝胺酸能增加脑突刺数目、脑细胞膜的流动性及促进脑细胞中葡萄糖代谢，从而使脑细胞更活跃。意大利、斯堪的纳维亚半岛和其他欧洲国家都广泛应用磷脂酰丝氨酸补充剂来治疗衰老引发的痴呆症及老年记忆损失。

（2）帮助修复大脑损伤，磷脂酰丝氨酸是脑部神经的主要成分之一，具有营养和活化脑中各种酶的活性，可延缓神经递质的减少进程，有助于修复、更新大脑受损细胞和清除有害物质。

（3）缓解压力，促进用脑疲劳的恢复、平衡情绪：多项研究表明，磷脂酰丝氨酸能显著降低工作紧张者体内过多的应激激素的水平，减轻压力，缓解脑部疲劳，还可以促进注意力集中、提高警觉性和记忆力，缓解不良情绪。

(4)最新发现 DHA与PS组合配方，在考虑到两种营养成分本身的保健作用的同时，又发挥了两者在吸收上的相互促进作用，确保营养成分的充分吸收。