

保健常識

北歐血統EPAX

懂魚油的人都選高純度濃度和TGN

在琳琅滿目的魚油市場裡，消費者面對的最大困惑往往不是「要不要補充Omega-3」，而是「到底該信哪一款」。

【看中國訊】市面上魚油品牌數以百計，價格從幾十元到上千元不等，但真正能說清楚「原料從哪來、用甚麼工藝、純度多高」的品牌，其實並不多。NNP（Nordic Native Pristine Pharma）品牌，則選擇了一條更透明，也更較真的路——它的核心原料，直接來自全球公認的北歐 Omega-3 權威供應商 EPAX®。

源頭決定上限：EPAX®188 年的積累

EPAX® 的故事始於 1838 年的挪威貝根，從最初的鱈魚肝油生產起步，到今天成長為全球歷史最悠久、臨床研究最多的海洋 omega-3 供應商之一。它的生產基地位於挪威奧勒松（Ålesund）——挪威最重要的漁港，坐擁大西洋最優質的野生漁場資源。這意味著 EPAX® 的原料魚類新鮮度、脂肪酸構成，從源頭上就優於許多依賴二、三線漁場或養殖魚類的品牌。

更重要的是，EPAX® 是一家 cGMP 合規、經美國 FDA 檢驗，並獲挪威藥品管理局批准生產原料藥（API）的工廠，其產品品質標準，事實上已經不只是「食品級」，而是達到了製藥級別的要求。EPAX® 的產品背後，累計有超過 100 項同行評審的臨床研究支持，這在整個 omega-3 行業中是極少數品牌才能擁有的科研背書。

NNP 選擇以 EPAX® 作為主供應商，本質上是把「原料關」這個最容易被消費者忽視，卻最決定產品實際效果的環節，直接對標到了行業最高標準。

JAMES D. MORGAN/GETTY IMAGES



挪威奧勒松漁港擁有大西洋最優質的野生漁場資源。

看中國合成圖｜魚油：NNP 提供；人物：RIDO/ADOBE STOCK



▲ 消費者需要擦亮眼睛，挑選真正高質量魚油。

市場上大多數「濃縮魚油」都是 EE 形式

這裡有一個多數消費者並不瞭解的行業事實：市面上標榜「高濃度」、「高純度」的魚油膠囊，絕大多數採用的是乙基酯（EE）形式。原因很簡單——EE 的生產成本更低、加工更容易標準化，因此幾乎成了濃縮魚油行業的預設選項。

但 EE 並非天然形態。它是通過分子蒸餾工藝，將脂肪酸從天然的甘油骨架上摘下來，重新接到乙醇分子上，以此實現濃縮和提純。這個結構上的改變，讓人體在消化吸收時需要額外一步酶促反應才能利用它，效率上不如天然結構。

NNP 採用的是 TGN（再酯化甘油三酯，rTG）工藝——這是在 EE 基礎上再進行一次再酯化處理，把脂肪酸重新接回甘油骨架，恢復成與天然魚油，乃至人體自身脂肪高度相似的結構。這道額外工序，意味著更高的生產成本（業內資料顯示，TG 形式的原料成本通常比 EE 高出 30% ～ 40%），也正因為如此，市面上真正採用 TGN 工藝的高濃度魚油產品其實相對稀少——它屬於中高端市場裡願意為吸收效率買單的那一類選擇。

NNP 的 Pristine Pure®Epax Omega-3 產品中，每 500 毫克脂肪酸膠囊中，90% 以上是以三酸甘油酯形式存在的 EPA + DHA，這一濃度和轉化純度，在同類 TGN 產品中處於業內領先水準。

TRAVEL FAERY/ADOBE STOCK



▲ 挪威奧勒松漁港的深海鱈魚。

NNP 與普通魚油產品的核心差異

結構差異——更接近天然

普通 EE 魚油：脂肪酸接在乙醇上，是實驗室加工出的非天然結構。

NNP 的 TGN 魚油：脂肪酸重新回歸甘油骨架，與天然魚油、母乳中的 DHA 結構一致。

供應鏈差異——全程可控

許多市面產品的原料輾轉經過多手貿易商，產地和加工紀錄難以追溯。NNP 的核心原料直接來自 EPAX®，供應鏈高度垂直整合，具備完整的可追溯紀錄，並持有 Friend of the Sea、MarinTrust 等國際認證。

品控差異——製藥級標準

一般食品級魚油工廠的品控標準，通常低於製藥行業。而 EPAX® 的生產設施是 cGMP 合規、FDA 檢驗通過的原料藥生產基地，NNP 借助這一源頭優勢，讓終端消費者也能以營養品的價格，獲得接近製藥級的原料質量。

濃度與純度的雙重把關

判斷一款魚油是否值得信賴，濃度數字只是表面。真正專業的判斷標準，是協力廠商檢測機構出具的兩項硬指標：一是重金屬、二惡英、多氯聯苯（PCB）等環境汙染物的殘留量是否低於 GOED 國際魚油行業標準；二是過氧化值（Totox 值），這是國際公認衡量魚油新鮮度和氧化程度的科學指標，數值越低，說明魚油越新鮮、氧化程度越低、越不容易產生酸敗味和氧化副產物。EPAX® 的原料在這兩項指標上，長期優於 GOED 與歐洲藥典的行業標準，這也是 NNP 魚油質量的底層保障，而不僅僅是包裝上的濃度數字。

註冊營養師的選擇

「作為營養師，我在為客戶挑選 omega-3 產品時，最關注的是兩點：原料來源是否可靠，以及脂肪酸的化學形式是否有利於吸收。TGN 形式的魚油，因為結構上更接近天然甘油三酯，是我會優先考慮推薦的類型之一。」加拿大註冊營養師 Sara 說。作為營養師，Sara 嘗試過很多品牌的魚油，當她遇見 NNP 魚油時，毫不猶豫的選擇這種高濃度 TGN 形式的魚油作為日常保健品，並且服用僅三個月，已獲得很好的效果。

選擇魚油，本質上是在選擇你願意為吸收效率和質量透明度付多少代價。市面上大部分濃縮魚油走的是 EE 這條更便宜、更普及的路線；而 NNP 選擇了成本更高，但更貼近天然結構的 TGN 工藝，並且把整條供應鏈的信任，建立在 EPAX® 這個有 188 年歷史、有百項臨床研究背書的北歐品牌之上。

如果你在意的不只是「有沒有吃魚油」，而是「這瓶魚油到底能被身體吸收多少」，那麼原料的源頭、工藝形式，以及協力廠商檢測資料，就是你在挑選時真正應該問的問題。

NNP 魚油以超高的性價比，成為消費者的福音。選購高質量魚油，為全家人的健康保駕護航，現在就上網購買 NNP 魚油：naturexcels.com，可享買六送一優惠。（服用注意事項：日常保健一日一粒；如有基礎病，或身體有炎症，建立每日服用 4 ～ 6 粒。）

立即掃碼享受優惠！

飲食健康

五大傷腎醬料排行榜 第一名竟然是它

文｜余筱琪整理

在華人的飲食文化裡，醬料往往被視為食物的靈魂，然而在那些充滿添加醬料的美食中，卻可能是腎臟的催命符？

不加鹽巴 卻栽在醬料裡

對於慢性腎衰竭患者來說，控鹽是保命的第一步。但在診間，卻常出現令人費解的現象：不少患者保證「煮菜完全不放鹽」，腎功能卻依舊斷崖式崩落。腎臟專科醫師洪永祥在其社群平臺發表文章指出，許多人避開了看得見的鹽巴，卻在看不見的加工醬料上破功。

這是許多家庭冰箱裡的集體危機。洪醫師指出，這些濃縮醬汁就像是對腎臟狂噴的高壓水槍，正一步步摧毀腎小球的過濾屏障。

醬料為何比鹽巴更「毒」

為甚麼醫師對醬料如此忌憚？根據國際高血壓權威期刊《Hypertension》的研究，過量的鈉會直接導致腎內動脈壓升高。這對於已經受損的腎臟來說，無異於是雪上加霜。

更恐怖的是「磷」的威脅。醫師引述《腎臟營養雜誌》的資料說明，天然食物如肉類中的磷，人體吸收率約五成，但加工醬料為了防腐添加的「無機磷」，人體吸收率幾乎是 100%。這意味著，你吃進去多少，腎臟就得承擔多少。對排磷功能受損的腎友，這會迅速引發高磷血症，讓血管變得跟石頭一樣硬。

此外，像番茄醬、甜辣醬為了中和鹹味，往往隱藏驚人的果糖，這更是誘發尿酸升高、導致腎臟纖維化的隱形殺手。

傷腎醬料前五名

為了讓讀者警覺，洪醫師特別整理了這份讓腎臟瑟瑟發抖的排行名單：

第五名：美乃滋

美乃滋就像溫柔的脂肪炸彈，許多人以為不鹹就沒事，但美乃滋含有近 80% 的油脂，會透過阻塞血管、造成腎動脈狹窄來「油死」腎臟，裡面的化學增稠劑，更會增加腎臟過濾負擔。

第四名：沙茶醬

沙茶醬成分包含扁魚、蝦皮等乾燥海產，這類濃縮食材磷與鉀含量極高，再加上為了口感添加的化學物質，對排磷功能弱的腎友來說，根本是破壞健康的大地雷。

第三名：番茄醬

番茄醬其實「番茄」不多，實際上內容物近 1/3 都是糖。對於糖尿病的患者，這簡直是血糖與血壓的雙重夾擊，且高鉀的特性對心臟也是一大隱憂。

第二名：醬油膏

為了做出迷人的勾芡感，醬油膏加入了大量修飾澱粉與焦糖色素。隨便沾一口，納含量可能就直接過量，挑戰腎臟的過濾極限。

第一名：辣豆瓣醬

醫師揭露，辣豆瓣醬每一百公克的鈉含量高達 7000 毫克，相當於 17.5 公克的食鹽！WHO 建議一般人一天上限僅 5 公克，吃一小碟相當於一般人 3 天份的鹽攝取量。加上豆類發酵產生的有機磷與防腐用的無機磷，這對腎臟是全方位的物理與化學攻擊。

運用天然的醬料也可以創造鮮甜感

面對醫師的警告，許多讀者或許會感嘆：「這也不給吃，那也不給吃，人生還有甚麼樂趣？」

洪醫師解釋，這並非要大家過苦行僧的生活，而是要讓被化學物質「寵壞」的舌頭重新開機。

他建議，腎友與一般大眾可以善用「大自然的醬料」，例如：蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔或迷迭香，這些辛香料不僅鈉含量微乎其微，更富含天然抗氧化成分，既提味又護腎。

此外，「酸味」也是減鹽的好幫手。在烤魚或燙青菜上淋一點現擠檸檬汁，酸味會誘發味蕾的鮮甜感，讓大腦忘記對鹹味的渴求。

醫師提醒，每一口過度加工的醬料，都是在透支腎臟的未來。從今天起，試著放下那罐辣豆瓣醬，給腎臟一個喘息的機會。

（本文經授權摘編自洪永祥醫師 FB）

番茄醬其實近1/3都是糖，可加重糖尿病患者的高血糖高血壓。

