



## 饱和/不饱和脂肪酸中 Omega 3、Omega 6 和 Omega 9 的分离

Omega-3 脂肪酸是多不饱和脂肪酸，它们分别是二十二碳六烯酸 (DHA) 和二十碳五烯酸 (EPA) 脂肪酸。研究证明特定的 Omega-3 脂肪酸可以帮助降低患冠心病的风险。鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼和金枪鱼等鱼类含有丰富的 omega-3，还可以从紫苏、亚麻、水果和棕榈油植物等。

Omega-6 脂肪酸是一种人类经常消费的常见脂肪，它包括亚油酸和花生四烯酸等脂肪酸。Omega-6 的食物来源有鸡蛋、肉类、全谷物、燕麦、多不饱和植物油和坚果，以及大多数烤制食品等。尽管 Omega-6 是一种必需的脂肪酸，但太多的情况下也可以导致健康问题，超量摄入这种脂肪酸已知与心脏疾病、哮喘、特定癌症、关节炎和抑郁有联系。

Omega-9 脂肪酸 (油酸) 也是一种不饱和脂肪酸，但它不是必需脂肪酸。

人们倾向于认为脂肪不好，然而身体依赖某些类型脂肪才可以保持健康。Omega-3 和 6 都是必需脂肪酸，这是因为身体不能自己产生它们，只能通过饮食或营养品获得。Omega-9 实际上并不是真正的必需脂肪酸，这是因为人体自身可以产生少量部分，但只能在体内存在其它 Omega 脂肪酸时才能生产。油酸对预防心血管和中风等疾病很重要，它被认为是一种可以降低胆固醇和促进免疫系统健康的脂肪酸，因此缺乏 Omega-9 会给身体健康带来皮疹、脱发和关节疼痛等负面影响。

尽管 Omega-3 和 Omega-6 脂肪酸比 Omega-9 有更多好处，但这些脂肪酸没有 Omega-9 也难以发挥正常功能。获得油酸最好的来源之一是橄榄油，此外芝麻油和野鼠尾草籽油等植物油也是不错的选择。

我们向您推荐使用具有 30 多年石英毛细管柱专业生产和研发的企业-意大利 MEGA 公司 (中文名称“美佳”) 的产品:

### MEGA-WAX 石英毛细管柱

色谱柱规格: 25m x 0.32mm 0.25um df 订货号: S-WAX-032-025-25 公开价格: 3,168.00 元

组份: 己酸 (C6:0)、辛酸 (C8:0)、癸酸 (C10:0)、十一酸 (C11:0)、月桂酸 (C12:0)、十三酸 (C13:0)、肉豆蔻酸 (C14:0)、肉豆蔻油酸 (C14:1 n5)、十五酸 (C15:0)、十五碳一烯酸 (C15:1 n5)、棕榈酸 (C16:0)、棕榈油酸 (C16:1 n7)、珍珠酸 (C17:0)、十七碳一烯酸 (C17:1 n7)、硬脂酸 (C18:0)、油酸 (C18:1 n9c)、反油酸 (C18:1 n9t)、亚油酸 (C18:2 n6)、 $\gamma$ -亚麻酸 (C18:3 n6)、 $\alpha$ -亚麻酸 (C18:3 n6)、十八碳四烯酸 (C18:4 n3)、花生酸 (C20:0)、二十碳一烯酸 (C20:1 n9)、二十碳二烯酸 (C20:2 n6)、二十碳三烯酸 (C20:3 n3)、二十碳三烯酸 (C20:3 n6)、花生四烯酸 (ARA) (C20:4 n6)、二十碳五烯酸 (EPA) (C20:5)、二十一碳酸 (C21:0)、二十二碳酸 (C22:0)、芥酸 (C22:1 n9)、二十二碳二烯酸 (C22:2 n6)、二十二碳六烯酸甲酯 (DHA) (C22:6 n3)、二十三碳酸 (C23:0)、二十四碳酸 (C24:0)、二十四碳一烯酸 (C24:1 n9)

