

市售魚油 EE 酯化型與 TG 三酸甘油酯型有何不同？

	EPA 吸收率	DHA 吸收率	最終吸收率 (24 小時)	劑量	成本	特性備註
TG Form	68%	57%	生體利用率相 同	低濃度 (30%)	低 (100 公斤)	市售多為此型 安定性較差
EE Form	20%	21%		高濃度 (50%)	高 (14 公斤)	持續緩釋較穩 定不易變質

- (一) 1991 年美國臨床營養期刊(American Journal of Clinical Nutrition) 發表人體臨床研究發現：不管是食用(EE)酯化型或(TG)三酸甘油酯型魚油，其 24 小時後人體 Ω -3 的總吸收率是一樣的。
- (二) 2013 年研究報告：只有 EE 型魚油進行『乙基化』，具有持續緩釋(Slow Release)的特色，最不易變質，可以維持穩定的 Ω -3 濃度，可帶來額外的健康效益。
- (三) 2015 年 9 月發表於 Lipids in Health & Disease 期刊的隨機雙盲 4 週實驗，比較三種(TG 型魚油與 EE 型魚油及磷蝦油) 的 Ω -3 補充品。發現血液中 EPA 與 DHA 的濃度的效果並無明顯差異。生體利用率是相同的。