

EPA ve DHA Omega-3 Yağ Asitlerini Almanız İçin 9 Sebep

EPA ve DHA Omega-3 yağ asitleri, vücudun her hücresinde bulunan yaşamsal besin öğeleridir. EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi), EPA ve DHA'nın çok çeşitli sağlık faydalarını desteklediği konusundaki önemini kabul etmektedir. Avrupa Birliği'nden onaylı sağlık beyanı almak, özenle yürütülmesi gereken zorlu bir süreçtir fakat, EPA ve DHA Omega-3 yağ asitlerinin arkasındaki bilimsel çalışmalar, Avrupa Birliği'ni tek değil tam **9 onaylı sağlık beyanına** ikna edebilmiştir.



1. Anne tarafından DHA alımı, fetüste ve emzirilen bebeklerdeki normal göz gelişimine katkıda bulunur.¹

2. Anne tarafından DHA alımı, fetüsün ve emzirilen bebeklerin normal beyin gelişimine katkıda bulunur.¹

3. 12 aya kadar olan bebeklerde DHA alımı, normal görme gelişimine katkıda bulunur.²

4. EPA ve DHA, kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.³

5/6. DHA ve EPA⁴ (ve DHA⁵ tek başına) normal kan trigliserid seviyelerinin korunmasına katkıda bulunur.

7. DHA ve EPA normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.⁶

8. DHA, normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.⁷

9. DHA, normal görmenin korunmasına katkıda bulunur.⁷

EPA ve DHA'yı, somon, uskumru, ringa ve sardunya balıklarını tüketerek veya balık yağı, krill yağı ve alg yağı gibi gıda takviyeleriyle alabilirsiniz. EPA ve DHA Omega-3 yağ asitlerinin sağlık faydalarıyla ilgili daha fazla bilgi almak için **AlwaysOmega3s.com**. sitesini ziyaret edebilirsiniz.

1. Yararlı etki, Omega-3 için günlük önerilen yetişkin dozuna (örn. 250 mg DHA ve EPA) ek olarak günlük 200 mg DHA alımıyla gerçekleşir.

2. Yararlı etki, günlük 100 mg DHA alımıyla gerçekleşir.

3. Yararlı etki, günlük 250 mg EPA ve DHA alımıyla gerçekleşir.

4. Yararlı etki, günlük 2 g EPA ve DHA alımıyla gerçekleşir.

5. Yararlı etki, günlük 2 g DHA alımıyla gerçekleşir.

6. Yararlı etki, günlük 3 g EPA ve DHA alımıyla gerçekleşir.

7. Yararlı etki, günlük 250 mg DHA alımıyla gerçekleşir.