

OMEGA 3 ALIMINI NE KADAR FAZLA O KADAR İYİ !

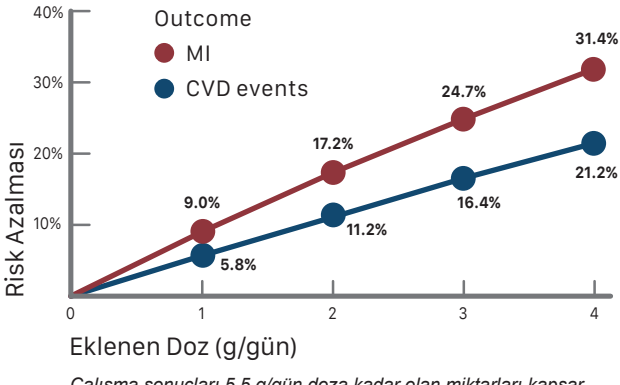
Dünyada omega 3 alımı oldukça düşüktür. Yeni çalışmalar¹, kardiyovasküler riskleri düşürmek için omega 3 alımının artırılmasına ihtiyaç duyulabileceğini belirtmektedir.

DÜNYADA İNSANLARIN %80'İ DÜŞÜK EPA VE DHA SEVİYELERİNE SAHİPTİR.²

Eikosapentaenoik Asit (EPA) = Deniz kaynaklı en faydalı
Dokosahekzaenoik Asit (DHA) = iki omega 3 türü

Mayo Clinic Proceedings'te yayınlanan ve 40 klinik çalışmayı kapsayan meta analiz çalışmasına göre; EPA/DHA takviyesi aşağıda bulunan kardiyovasküler durumlardaki düzelmelerle ilişkilendirilmiştir:

- Ölümcül miyokardial enfarktüs riskinde **%35** azalma*
- Miyokardial enfarktüs riskinde **%13** azalma*
- Koroner kalp hastalıkları riskinde **%10** azalma*
- Koroner kalp hastalıklarından ölüm riskinde **%9** azalma*
- Kardiyovasküler hastalıklarda **%5** azalma



EPA + DHA'nın koruyucu etkisi dozla beraber artmaktadır. günde 1 gram ek EPA+DHA alımı sonuçları aşağıdaki gibidir:

- Miyokardial enfarktüs riskinde **%9** azalma*
- Kardiyovasküler hastalık riskinde **%5.8** azalma*

*= istatistiksel olarak anlamlı

EPA ve DHA omega 3 yağ asitleri doğal olarak yağlı balıklarda bulunmaktadır fakat sadece beslenme ile kardiyovasküler sistemi korumak zordur. Gıda takviyeleri ya da reçeteli omega 3'ler bu anlamda omega 3 alımını arttırmak için doğru alternatiflerdir. Hastalar her gün günlük 1000 mg EPA + DHA alımını hedeflemelidir.

Reçete ile ya da beslenme/takviye ile de olsa alınması gereken aktif içerikler aynıdır: EPA ve/veya DHA. Takviyelerin avantajı kolaylıkla ulaşılabilir, ekonomik ve reçete olmadan da satın alınabilir olmasıdır.



Hastalarınızla omega 3 alımlarını arttırmaları konusunda konuşunuz.

Daha fazla bilgi için science-vbacked EPA ve DHA omega 3'ün faydalarını ziyaret edebilirsiniz.

FatsOfLife.com

Bu içerik sadece sağlık çalışanları içindir.

1 <http://bit.ly/O3study>
2 <http://bit.ly/O3levels>