



BẢN TIN SỨC KHỎE 12/2017: OMEGA 3

Đã bao giờ bạn tự hỏi, não bạn được làm từ gì chưa?
Não được cấu thành từ chất béo.

Giáo sư John S. O'Brien và các cộng sự ở Đại học Southern California (Mỹ) đã chứng minh, chất béo chiếm khoảng 60% thành phần dinh dưỡng của chất trắng và 40% thành phần dinh dưỡng của chất xám. Và chất béo chính trong các thành phần cấu thành chất xám là DHA, một axit béo nhóm omega 3.



60%

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG
CHẤT TRẮNG

40%

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG
CHẤT XÁM

CHẤT XÁM CHẤT TRẮNG



Chất xám là cơ quan điều khiển toàn bộ hoạt động của cơ thể, trong khi chất trắng chịu trách nhiệm dẫn truyền thần kinh, đảm bảo việc truyền tin được thông suốt.



Cơ thể con người không thể tự tổng hợp được omega 3 và phải hấp thu từ thực phẩm bên ngoài. Có 3 axit béo omega 3 tham gia vào các quá trình sinh hóa của cơ thể là ALA (alpha-linolenic acid), EPA (eicosapentaenoic acid) và DHA (docosahexaenoic acid).

DHA và EPA có nhiều tác dụng tuyệt vời đối với sức khỏe. Đa số các tác dụng được công bố của omega 3 đều là tác dụng của DHA và EPA. Gan có thể tổng hợp một ít DHA và EPA từ ALA (còn gọi là omega 3 thực vật).

9 TÁC DỤNG TUYỆT VỜI CỦA OMEGA 3

1. Hỗ trợ sự phát triển não của thai nhi



Hỗ trợ sự phát triển não của thai nhi

2. Giảm stress

2.

Cải thiện tâm trạng và sức khỏe tinh thần



3. Giảm nguy cơ mắc Alzheimer (mất trí) và Parkinson (run khi nghỉ)



Giảm nguy cơ mắc các bệnh Alzheimer và Parkinson

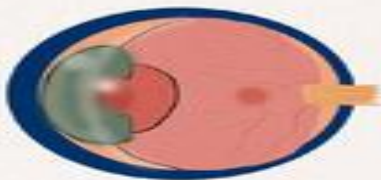
4. Giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch

4.

Điều hòa nồng độ lipid máu và huyết áp



5. Hạn chế thoái hóa điểm vàng



Hạn chế thoái hóa điểm vàng

6. Cải thiện tình trạng nhiễm mỡ của gan

6.

Giới hạn lượng mỡ tích tụ trong gan





Tăng cường sức đề kháng

Giảm các tình trạng viêm mãn tính



Kiểm soát dầu, độ ẩm và chống lão hóa cho da

HÃY BỔ SUNG OMEGA-3 MỖI NGÀY



Omega-3 thường thấy trong các loại thực phẩm dễ hấp thu, như cá hồi và tảo.



Omega-3 trong viên dầu cá khó hấp thu hơn.



Axit béo Omega-6, có các quá trình tiêu hóa và hấp thu tương tự. Vì vậy, tỷ lệ omega-3 và 6 trong bữa ăn nên được cân bằng. Omega-6 được tìm thấy trong dầu hướng dương, dầu đậu nành... Dầu thực vật có tỉ lệ omega 3:6 thích hợp nhất là dầu hạt cải.