

Омега-3 (ω -3) полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК Омега-3) – очень важные для человеческого организма вещества. Они относятся к незаменимым кислотам, но не вырабатываются нашим организмом, поэтому обязательно должны поступать с пищей.

Полезна для сердца и сосудов

Необходима для работы мозга

Участвует в обменных процессах

Необходима для защиты от «плохого» холестерина и очищению сосудов

Помогает нормализовать артериальное давление

Омега-3 – это собирательное название для жирных кислот. К главным омега-3 относят альфа-линоленовую, эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты, сокращенно –ALA, EPA и DHA. Так, ALA содержится в льняном семени, EPA и DHA – только в рыбе и морепродуктах.

Омега-3 делятся на 3 типа:

**Докозагексаеновая
(ДГК)**

**Эйкозапентаеновая
кислота (ЭПК)**

**Альфа-линоленовая
кислота (АЛК)**

КАКИЕ ЕСТЬ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОМЕГИ. РАЗНИЦА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТРАНЫ

DEM4R

Многие исследования подтверждают значимость следующих дозировок:

беременным, на ГВ, детям:

- 0,3 гр. ЭПК + 0,2 гр. ДГК
- 1,4 гр. АЛК во время беременности
- 1,3 гр. АЛК на ГВ
- беременным и на ГВ 227-340 гр. в неделю рыбы с низким содержанием ртути
- детям до 1 года омега 0,5 гр. в сутки

взрослым условно-здоровым:

- 0,25 гр. ЭПК в сутки
- 1,6 гр. АЛК в сутки для мужчин, 1,1 гр. в сутки для женщин

при депрессивных состояниях:

- 1,4 гр. ЭПК и ДГК в сутки

****При любых обстоятельствах не рекомендовано принимать более 3 гр. ДГК и ЭПК в сутки**

Для того, чтобы Омега-3 хорошо усваивались, необходим функциональный желчный (кофакторы липаза, лецитин) или препараты желчи в случае отсутствия желчного.

Не должно быть нарушения митохондриального окисления жирных кислот (адипиновая, субериновая, метилмалоновая кислоты).

Не должно быть отклонений в омега-3 индексе.

Рыбий жир  99,9 г	Зародыши овса  1,4 г	Печень трески  15 г	Рапсовое масло  10,3 г	Оливковое масло  9 г	Палтус  1,8 г	Соевые бобы сухие  1,6 г
Конопляное семя  8,1 г	Грецкие орехи  6,8 г	Скумбрия  5,3 г	Тунец  3,2 г	Сельдь  3,1 г	Форель  2,6 г	Лосось  2,3 г

Семена льна не подойдут в качестве источника Омега3: они содержат всего лишь АПК, из нее многие, в силу генетических факторов, не могут синтезировать ДГК, ЭПК. Если хотите получать Омега-3 из пищи — ешьте дикую холодноводную рыбу.

Лучше всего использовать длинноцепочечные ЭПК и ДГК, которые есть в масле криля, печени рыбы

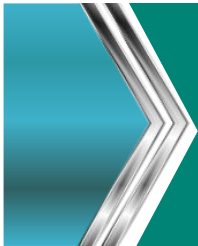
Правильное сырье – дикая морская рыба

Интересный факт: ПНЖК омега-3 не вырабатываются в организме морской рыбы, она получает их с пищей – более мелкой рыбой, крилем и т. д., которые, в свою очередь, получают омега-3 из водорослей. Поэтому в искусственно выращенной рыбе содержание морских ПНЖК намного меньше.

Безопасность – основа здоровья

Большое значение для качества БАД с омега-3 имеет не только морское происхождение жирных кислот, но и чистота конечного продукта.

Такой параметр как *степень окисления жирных кислот* почти никто не учитывает при выборе омеги -3, а надо бы.



При производстве пищевого рыбьего жира особое значение имеют два фактора: происхождение рыбы и методы очистки и контроля качества сырья. Наиболее безопасными считаются мелкая и средняя рыба и криль из северных широт.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ ОМЕГУ И ПРИ КОТОРЫХ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ

DEM4R

Заболевания, при которых нельзя:
обострения заболеваний ЖКТ, ЖКБ.

при которых нужно:
при слабости сосудистой стенки,
истощении нервной системы,
изменении гормонального фона.



РЕГИОНЫ ПРОЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ С ВЫБОРОМ И ПРИЕМОМ ОМЕГИ

DEM4R

Регионы: сибирский ФО нуждается
в омеге, т.к. в дефиците население
на генном уровне.



Омега-3 максимальной концентрации.
Премиальный рыбный жир из Норвегии.

Поддерживает главные системы организма:

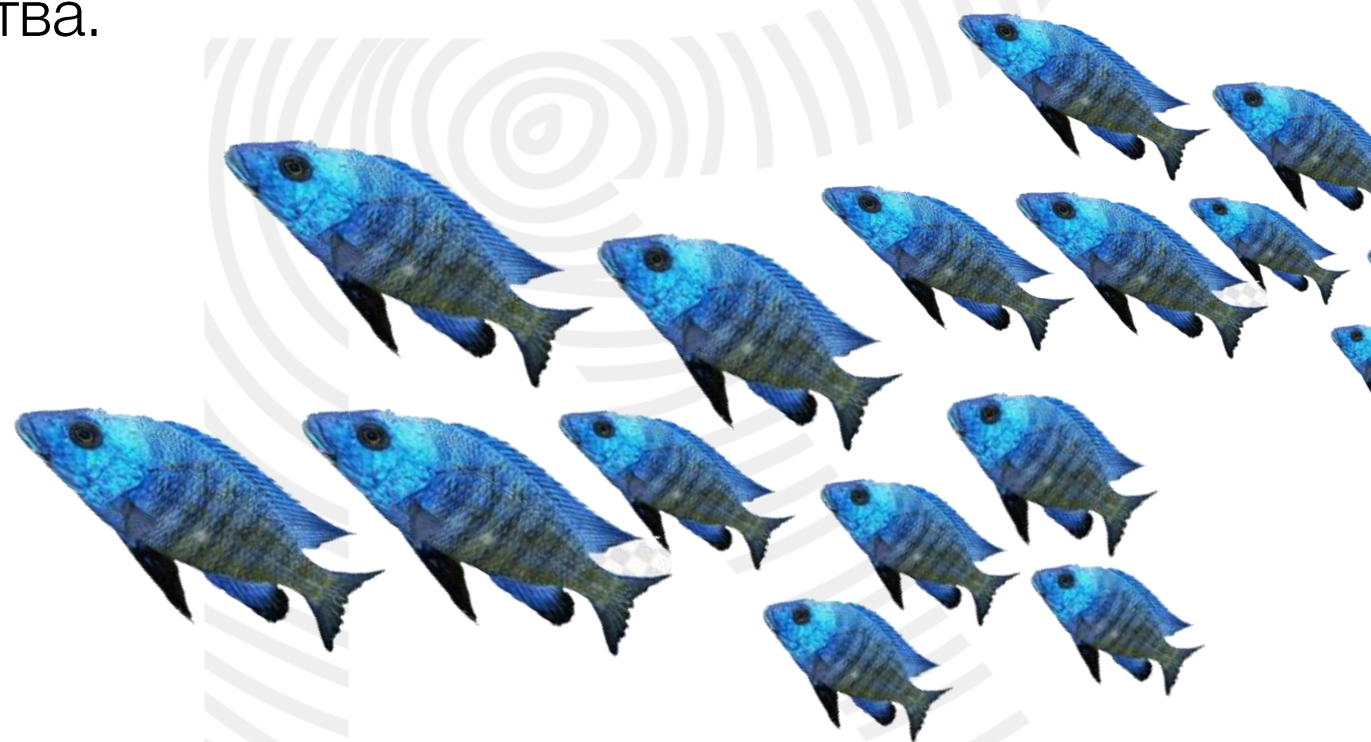
- мозг
- сердце
- сосуды
- зрение
- нервы



Свойства Омега-3 Премиум Актив:

- обладает противовоспалительными свойствами.
- снижает уровень «плохого» холестерина.
- уменьшает риск образования тромбов.
- снижает риск развития глазных заболеваний.
- борется с нейродегенеративными и депрессивными расстройствами.
- является надежным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, хронических и обструктивных легочных заболеваний.
- улучшает состояние кожи и волос.

Омега-3 Премиум Актив содержит жир, полученный из мякоти морских диких рыб, а не из печени, и имеет самую высокую степень очистки и концентрацию ПНЖК Омега-3. Такой рыбий жир называется рыбным и является продуктом высшего качества.



- Произведено из сырья высочайшего качества из Норвегии — PronovaPure® от BASF.
- Произведено из диких морских рыб, питающихся в естественной среде, а не комбикормом.
- Использован рыбный жир высокой степени очистки и с самым высоким содержанием эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот (ЭПК и ДГК).
- Самое высокое содержание Омега-3 по сравнению с другими продуктами, содержащими рыбий жир.

Состав: рыбий жир, оболочка (желатин, глицерин (загуститель), вода), смесь токоферолов (антиокислитель).

Биологически активные вещества	На 1 капсулу массой 1300 мг	% от адекватного уровня потребления
ПНЖК Омега-3, мг, в т.ч.	900	45%
■ эйкозапентаеновая кислота, мг	500	83%
■ докозагексаеновая кислота, мг	200	29%

Рекомендации по применению: взрослым и детям старше 14 лет по 1 капсуле 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема — 1 месяц. Возможны повторные приемы в течение года.

Омега-3 Премиум Актив

