

Mitos Omega-3:

Makan Ikan Sudah Mencukupi

Anda makan ikan bakar di hujung minggu dan pilih ikan kembung atau sardin semasa makan tengah hari. Ini bermakna anda telah makan makanan yang sihat, benar?

Sebenarnya tidak.

Bergantung kepada pengambilan ikan sekali-sekala adalah tidak mencukupi dan tidak memenuhi saranan pengambilan.

“Kadang-kadang saya makan ikan. Jadi, saya sudah dapat omega-3 yang mencukupi”

Mengapa Ikan Sahaja Tidak Mencukupi?

Badan kita memerlukan EPA dan DHA, Omega-3 rantai panjang yang melawan keradangan dan melindungi organ. Walaupun Malaysia kaya dengan hasil laut, pengambilan ikan kembung goreng memusnahkan lemak yang sensitif terhadap haba ini.



Mengapa Omega-3 Penting Selepas Anda Berumur 30

Kajian menunjukkan bahawa Omega-3 membantu:



(Kolesterol & Tekanan Darah yang sihat)

Kesihatan jantung bukanlah sesuatu yang orang ramai hiraukan sehinggalah mereka menghadapi penyakit jantung. Bekerja lebih masa, stres, makan diluar dan rutin harian yang kurang aktif memberikan kesan kepada kesihatan jantung secara perlahan untuk jangka masa yang panjang.

Omega-3, terutamanya **EPA** dan **DHA**, dapat menyokong **tahap trigliserida dan tekanan darah yang sihat** dalam julat yang normal, disamping menyokong **kesihatan keseluruhan jantung**.



(Nutrisi untuk Kehamilan & Perkembangan Otak Bayi)

Bagi kebanyakan dewasa di usia 30-an, ini adalah fasa penting untuk berkeluarga.

DHA adalah **blok binaan utama untuk otak dan mata**, menjadikan omega-3 sangat penting semasa **kehamilan dan perkembangan awal bayi**. Tetapi dengan tabiat pemakanan moden, pengambilan yang konsisten tidak mudah jika hanya bergantung dengan pemakanan harian sahaja.



(Keselasaan Sendi & Pergerakan)

Lutut tegang. Lenguh bahu. Badan rasa kurang fleksibel selepas duduk yang lama. Untuk kebanyakan orang dewasa, ini adalah tanda awal tubuh melalui fasa penuaan.

Omega-3 membantu menyokong **keselesaan sendi** dan **pergerakan** dengan membantu badan mengurus **tekanan keradangan** harian, supaya anda boleh terus aktif dan bergerak dengan selesa apabila usia semakin meningkat.

Sokong badan anda dengan Omega-3, sekarang.