

Omega-3 迷思： 仅靠吃鱼真的足够吗？

您在周末尽情享用烤鱼，午餐则选择鲭鱼或沙丁鱼。您觉得自己已经满足了健康饮食的标准，对吧？

未必如此。

仅靠偶尔吃一顿鱼，并不足以达到推荐的摄入量水平。

“我偶尔会吃鱼，所以我应该摄入足够的Omega-3了。”

为什么您摄入的鱼类仍然不足

我们需要 EPA 和 DHA，这类长链 Omega-3 脂肪酸能对抗炎症并保护我们的器官。虽然马来西亚海产丰富，但我们偏爱高温油炸甘望鱼的烹饪方式，会大量破坏其中的不耐热脂肪酸。



为什么30岁以后 Omega-3 更不可或缺

研究表明，Omega-3脂肪酸有助于支持：

【胆固醇与血压】



心脏健康绝非大多数人日常会考虑的事，直到问题来临，才追悔莫及。长期的超时工作、沉重压力、高频外食以及久坐不动的习惯，都会随着时间推移默默透支着心脏健康。

众所周知，**Omega-3脂肪酸**（尤其是**EPA和DHA**）有助于将原本已处于正常范围内的**三酸甘油酯和血压**维持在**健康水平**，同时**全方位守护心血管健康**。

【孕期营养与胎儿大脑发育】



对于许多30多岁的成年人而言，这正是迎接新生命、组建家庭的重要阶段。

DHA是大脑和眼睛的重要组成成分，促使**Omega-3脂肪酸**在**孕期以及婴儿早期发育阶段**显得尤为关键。然而在现代饮食习惯中，单靠日常膳食往往很难确保稳定及持续的营养供给。

【关节舒适度与灵活性】



膝盖僵硬。肩膀紧绷。久坐数小时后，感觉身体不再灵活自如。对于很多成年人来说，这些正是身体发出日常损耗的早期信号。

Omega-3脂肪酸可助身体缓解日常的**炎性压力**，从而有效支持**关节的舒适度与灵活性**，让您在岁月中依然能保持活力，无拘迈步。

从现在开始，
以Omega-3
脂肪酸支持
您的身体。

