האם אתם צורכים מספיק אומגה 3?

איך אתם צורכים את האומגה 3 שלכם?

אני לא בטוח שאני צורך אומגה 3
(כיוון שאני לא אוכל דגים, אגוזים או זרעים)

ספרו לי עוד!
על ההבדלים בין סוגי חומצות השומן אומגה 3 ואיך מקבלים אותן

זרעי צ'יה, זרעי פשתן, אגוזי מלך, אגוזים או זרעים אחרים

טוב!
תזונתכם מכילה אומגה 3 מסוג ALA (חומצה אלפא לינולנית), אך אולי יש לכם מחסור בחומצות השומן הארוכות EPA&DHA

האם אתם יודעים מה ההבדלים בין חומצות השומן?

אני לא בטוח
ספרו לי עוד...

כן, אז מה?
האם כל חומצות השומן חשובות לבריאות בצורה שווה?

סלמון או דגים קרים אחרים
(מקרל, הרינג...)
ו\או תוספי תזונה

מצוין!
אתם צורכים EPA&DHA כאומגה 3

האם אתם יודעים מהן חומצות השומן EPA&DHA?

כן,
הן רכיבי תזונה חשובים לבריאות הלב, המוח, העיניים ובמהלך ההריון.

לא,
מה הן?

חומצות שומן מסוג ALA הן חומצות שומן הנמצאות במזון צמחי כמו זרעים ואגוזים.

EPA&DHA הן חומצות שומן ארוכות שרשרת שמקורן בדגים שמנים ואצות ים.

חומצות שומן מסוג ALA הן אבני בניין ליצירת EPA&DHA, הגוף שלנו לא ממיר את חומצות ALA ל- EPA&DHA בצורה יעילה.

האם כל חומצות השומן זהות?

למה כדאי לצורך דווקא EPA&DHA?

חומצות שומן EPA&DHA
בעלות תפקיד בבריאות הלב, המוח והעיניים במהלך החיים. יש להן תפקיד חשוב גם במהלך ההריון, לאם ולעובר.

כמה EPA&DHA אתם צריכים?

ההמלצה של משרד הבריאות למבוגרים בריאים היא
500 מ"ג
EPA ו- DHA ביום

האם אתם צורכים את הכמות הדרושה?

כן!

אני חושש שלא, איך אפשר לקבל יותר EPA&DHA?

על מנת להגיע ליעד EPA&DHA יומי:
- **כדאי לאכול** 2 מנות דגים שמנים כמו סלמון או סרדינים בשבוע
- **מומלץ לצרוך** מזון ומשקאות מועשרים ב EPA&DHA
- **צריכה יומית** של תוסף אומגה 3

זה לגמרי אפשרי בשבילי!

מצוין!
אתם מומחים לאומגה 3 מסוג EPA&DHA.

רוצים ללמוד עוד על היתרונות של אומגה 3 מסוג EPA&DHA,
מוזמנים להכנס לאתר אלטמן

אין בתזונתי דגים

תוספי תזונה מאצות ים הן מקור מצוין לאומגה 3 EPA&DHA **לצמחוניים וטבעוניים.**

Omega-3 Fatty Acids – Health Professional Fact Sheet (nih.gov)