

안구 건강을 위한 EPA 및 DHA 오메가3

? 알고 계셨나요?

EPA와 DHA 오메가3는 신체 전체에 존재하지만, DHA는 눈의 망막에 가장 높은 농도로 있습니다.¹

DHA는 다양한 조명에서 볼 수 있는 능력을 조절하는 눈의 중요한 영양소입니다.²

임신 중이거나 수유 중인 여성은 태아와 성장하는 아기의 정상적인 시각 발달에 기여하는 DHA를 충분히 섭취해야 합니다.⁴

EPA와 DHA 오메가3는 건성안 증상에 도움을 줄 수 있습니다.³

GOED는 건강한 삶 위해, 특히 눈 건강, 하루에 **500mg의 EPA+DHA** 섭취를 권장합니다. 임신 중이거나 수유 중인 여성은 최소 300mg의 DHA를 포함하여 700mg의 EPA+DHA를 목표로 해야 합니다.

더 자세한 정보를 원하시면

[AlwaysOmega3s.com/why/eye-health](https://www.alwaysomega3s.com/why/eye-health)를 방문하세요.

참고문헌

Fliesler SJ, Anderson RE. Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res* 1983;22:79-131. doi: 10.1016/0163-7827(83)90004-8

Grossfield A, Feller SE, Pitman MC. A role for direct interactions in the modulation of rhodopsin by omega-3 polyunsaturated lipids. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2006;103:4888-93. doi: 10.1073/pnas.0508352103

Korean Health Functional Food Code. No. 2020-92, September 23, 2020. www.mfds.go.kr.

Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from Merck Selbstmedikation GmbH on DHA and support of the visual development of the unborn child and breastfed infant. *The EFSA Journal* (2009) 1006, 1-12. doi: 10.2903/j.efsa.2009.1007