

오메가3 영양제 종류

피쉬오일

피쉬오일 캡슐의 가장 일반적으로 사용하는 어종은 멸치와 정어리입니다. 연어와 참치도 자주 사용됩니다.

크릴오일

크릴오일은 EPA와 DHA 함유한 오일입니다. 크릴이라고하는 작은 새우 같은 갑각류에서 나옵니다.

대구간유

특정 유형의 피쉬오일이며, 비타민 A와 D의 좋은 공급원이기도 합니다.

조류 오일

미세조류에서 EPA와 DHA 함유한 비건 제품입니다.

그외 다른 종류의 오일

칼라누스, 청어알, 초록입홍합과 같은 특수 오일도 EPA와 DHA 오메가3를 제공합니다.

알면 좋아요

- 곤 유전자 변형 카놀라, 카멜리나, 그리고 다른 식물성 오일로 만든 식물성 EPA 및 DHA 오메가3 영양제를 구매할 수 있을 것입니다.
- 호두, 치아 씨앗, 아마씨 같은 식물성 오일에는 ALA 오메가3가 포함되어 있습니다. 그러나 대부분의 식단에서 EPA와 DHA 오메가3가 부족하기 때문에 이들이 높은 음식을 먹는 것이 중요합니다.

EPA와 DHA 오메가3는 모두가 필요로 하지만 대부분의 사람들의 식단에 부족한 영양소입니다. 그래서 매일 오메가3를 복용하는 것이 도움이 될 수 있어요. 오메가3는 선택할 수 있는 다양한 종류가 있습니다.



당신에게 가장 좋은 오메가3는 무엇일까요?

당신 몸에 잘 맞는게 제일 좋습니다.

더 자세한 정보를 원하시면 AlwaysOmega3s.com을 방문해 주세요.

이 인포그래픽에 제공된 텍스트, 그래픽, 이미지 및 기타 자료를 포함한 정보는 일반적인 정보 제공을 목적으로 하며, 의학적 또는 법적 조언을 구성하지 않습니다. 여기에 포함된 정보가 정확하고 최신 상태인지 확인하기 위해 모든 노력을 기울였지만, 규제 및 과학 정보의 변화하는 특성으로 인해 업데이트와 변경이 있을 수 있습니다. 따라서 GOED는 콘텐츠의 완전성, 시기적절성 또는 정확성을 보장할 수 없습니다.