

Omega-3

为年龄加分：

年龄在长，活力不降

EPA 和 DHA Omega-3 脂肪酸，是贯穿一生的重要营养素。它们有助于维持心脏、大脑和眼部健康，让您在岁月增长的同时，依然保持活力，为年龄增添更多“生命力”。



获取更多信息：

 **AlwaysOmega3s.com**

每天至少摄入 500 毫克的 EPA 和 DHA。

每周食用两份富含脂肪的鱼类或每天服用 omega-3 补充剂能够帮助你达到这个目标。

资料来源：

1. Yurko-Mauro K, Alexander DD, Van Elswyk ME (2015) Docosahexaenoic Acid and Adult Memory: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE* 10(3): e0120391
2. Fliesler SJ, Anderson RE. (1983) Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res.* 22(2):79-131. doi:10.1016/0163-7827(83)90004-8
3. Grossfield, A., Feller, S. E., & Pitman, M. C. (2006) A role for direct interactions in the modulation of rhodopsin by omega-3 polyunsaturated lipids. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103(13), 4888-4893. <https://doi.org/10.1073/pnas.0508352103>
4. Miller PE, Van Elswyk M, Alexander DD. (2014) Long-chain omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Hypertens.* 27:885-96.
5. Skulas-Ray, A. C., Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., Vanden Heuvel, J. P., Wagner, P. R., & West, S. G. (2011). Dose-response effects of omega-3 fatty acids on triglycerides, inflammation, and endothelial function in healthy persons with moderate hypertriglyceridemia. *The American journal of clinical nutrition*, 93(2), 243-252.
6. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Omega-3 Fatty Acids: Fact Sheet for Health Professionals

免责声明：本信息图中的文字、图示及其他内容仅供一般参考，不作为医疗或法律建议。我们已尽力确保信息准确，但相关法规和科学资讯可能随时更新，因此 GOED 不保证内容的完整性、及时性或准确性。

最后更新日期：2025年12月