

EPA & DHA 欧米伽-3 守护你的眼睛健康

你知道吗？

EPA 和 DHA 存在于我们全身各处，其中 DHA 在眼睛视网膜里的含量最高，对视力尤其重要。¹

DHA 是眼部细胞的重要营养素，它帮助眼睛在不同光照条件下保持清晰视力。²

孕妇和哺乳期女性应确保摄入足够的 DHA，因为 DHA 有助于胎儿和婴儿的正常视觉发育。⁴

EPA 和 DHA 欧米伽-3 可助于改善干眼症状。³

全国Omega-3组织
(GOED) 建议每日摄入

**500毫克
EPA+DHA**

守护身体健康，包括眼部健康。
孕妇和哺乳期妇女应摄入
700 毫克 EPA+DHA，其中至少
300 毫克为 DHA。

想了解更多信息，请访问：
[AlwaysOmega3s.com/why/eye-health](https://www.alwaysomega3s.com/why/eye-health)

参考资料:

1. 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.
2. 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.
3. Korean Health Functional Food Code. No. 2020-92, September 23, 2020. www.mfds.go.kr.
4. 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

声明：本信息图所提供的内容（包括但不限于文字、图表、图片及其他资料）仅供一般参考之用，并非旨在提供医疗或法律建议。我们已尽力确保所呈现信息的准确性，但由于法规和科学信息具有动态变化的特性，相关内容可能会更新或调整；因此，GOED 无法保证其完整性、及时性或绝对准确性。

更新日期：2025年3月