



# Omega-3s & 心脏健康

## 全球共同的挑战

全世界的人们都希望好好保护自己的心脏。虽然遗传因素会影响心脏病风险，但我们仍能通过后天努力来改善。选择健康饮食、摄取足够的 EPA 和 DHA omega-3 脂肪酸，就是日常生活中支持心脏健康的简单方式。



## EPA与DHA如何帮助心脏？

它们有助于：<sup>1</sup>



保持良好的  
心血管健康



维持正常的  
甘油三酯水平



维持正常  
血压



全球只有十分之一的人摄取足够的  
EPA & DHA omega-3。<sup>2</sup>



## 让心脏更健康，从今天开始

想提升体内 omega-3 水平 – 每周至少吃两次富含脂肪的鱼类，以及补充至少 500 mg EPA+DHA 的 omega-3 营养补充剂。



了解更多 omega-3 与心脏健康资讯

**AlwaysOmega3s.com**

### 参考文献

1. EFSA Journal 2011;9(4):2078 [30 pp.].doi:10.2903/j.efsa.2011.2078
2. Schuchardt JP, et al. Omega-3 world map: 2024 update. Prog Lipid Res. 2024 Jul;95:101286. doi:10.1016/j.plipres.2024.101286.

本信息图所提供的内容仅供一般参考，不构成医疗或法律建议。由于法规与科学资讯会随时更新，GOED 无法保证所有内容的完整性、即时性或准确性。