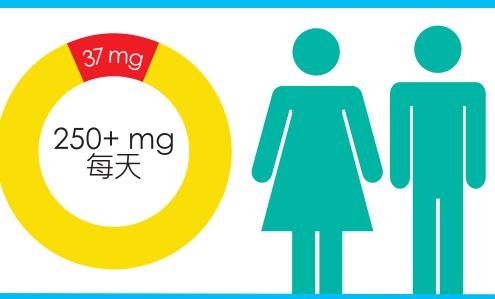
你需要摄入更多的omega-3

EPA和DHA 是您饮食中最重要的欧米茄三

您需要了解...

在中国,omega-3的每 天平均摄入量只有推荐 摄入量250-500mg的 37mg。





在中国**293,000**次与心脏有关的死亡可被每年坚持每天摄入250mg EPA和DHA所预防



EPA&DHA是如何保护您的心脏的呢?

EPA&DHA欧米茄三被研究出可以支持正常的甘油三酸酯和血压,它们同样可以减少得心脏病的风险。







关于omega-3s的发表研究超过了27,000个,其中一些研究成为界营养研究最热门方向。

EPA4DHA是您饮食中最重要的欧米茄三,您可以从很多来源中获得,包括海鲜,加强后的食物和膳食补充剂。

参考文献: Fulgoni et al, Nutrition Journal, 2014; Mozaffarian et al, PLoS Med, 2011; Am J Hypertens, 2014; EFSA Journal, 2009; FDA Response to Martek Health Claim Petition, 2003; PubMed, 2014.

