



DHA可以帮助老年人群改善神经和记忆功能。<sup>[1]</sup>



DHA在终身视觉功能上扮演了重要的角色。<sup>[2,3]</sup>



EPA和DHA等omega-3可能可以帮助稳定健康的血压<sup>[4]</sup>和健康的甘油三酯水平。<sup>[5]</sup>



事实上，EPA和DHA在人体中的每个细胞都是必须的。<sup>[6]</sup>



 **Omega-3**  
好营养 好主意

[alwayssomega3s.com](http://alwayssomega3s.com)

健康专家建议成年人每天需要摄入至少 **250mg - 500mg of EPA+DHA**。每周吃两次富含脂肪的鱼或者每天服用omega-3补充剂可以帮助达到这个目标。<sup>[7]</sup>

来源: <http://bit.ly/agingDHA>