

Doppelherz aktiv Omega-3 Forte 60 kaps.



Cena: 47,25 zł

Opis słownikowy

Czas dostawy	2-5 dni
Opakowanie	60 kaps.
Postać	Kapsułki
Producent	QUEISSER PHARMA GMBH & CO. KG
Rejestracja	Suplement diety

Opis produktu

Skład:
olej z łososia (w tym 30% kwasów tłuszczowych omega-3: EPA i DHA), DL-alfa-tokoferol (witamina E) oraz substancje dodatkowe: żelatyna, glicerol (subst. utrzymująca wilgotność).

Dzienna porcja:
Olej z łososia (co najmniej 30% kwasów omega-3: EPA+DHA)
1000 mg

Witamina E
12 mg
100 %

Wartość odżywcza 1 kapsułki: wart. energetyczna: 10,5 kcal/ 44 kJ; białko: 0,31 g, węglowodany: 0,1 g (poliole), tłuszcze: 1 g, w tym: kwasy nasycone 0,27 g; kwasy jednonienasycone 0,23 g; kwasy wielonienasycone: 0,43 g; cholesterol 0 g. Masa 1 kaps.: 1,46 g.

Omega-3 podobnie do witamin nie są produkowane w organizmie i muszą być dostarczane razem z pożywieniem.

Rolę kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie odkryto badając fenomen Grenlandii, gdzie Eskimosi pomimo jednostronnej i tłustej diety dożywają podeszłego wieku. Dieta Eskimosów składa się w znacznej części z ryb arktycznych, które zawierają szczególnie dużo kwasów tłuszczowych omega-3. Obecnie udokumentowano już w wielu badaniach naukowych, że kwasy tłuszczowe omega-3 stanowią ważny składnik zdrowej diety istotnej dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

Odpowiednia ilość ruchu i zdrowe odżywianie są głównymi elementami zdrowego stylu życia, którego przestrzeganie ma wpływ na zdrowie układu krążenia. Niezbilansowana dieta, składająca się z dużych ilości czerwonego mięsa zawiera zbyt duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Z kolei nie dostarcza odpowiednich ilości NNKT, w tym omega-3. Zaleca się spożywanie tłustych ryb morskich co najmniej 2 razy w tygodniu, podczas gdy przeciętne ich spożycie w Polsce jest zdecydowanie za niskie w stosunku do zapotrzebowania.

Niedobory niezbędnych kwasów tłuszczowych mogą też powstawać przy nieprawidłowej diecie odchudzającej, polegającej głównie na ograniczeniu spożycia tłuszczu. Zdrowa dieta, poza zaleceniami dotyczącymi spożywania warzyw i owoców, polega zatem na ograniczeniu ilości tłuszczów zwierzęcych i mięsa czerwonego na rzecz ryb i oleju z ryb.

Dawkowanie:

Stosować 1 kapsułkę dziennie popijając odpowiednią ilością wody. Zaleca się przyjmowanie tuż przed posiłkiem. Dzieci w wieku powyżej 6 lat: 1 kapsułka, co drugi dzień.