

Dane aktualne na dzień: 21-03-2026 13:12

Link do produktu: <https://naturitshop.eu/fish-omega-3-p-463.html>



Fish Omega 3

Cena	12.00 Euro
------	-------------------

Dostępność	Dostępny
------------	-----------------

Nr katalogowy	ac71
---------------	-------------

Producent	ALINESS
-----------	----------------

Opis produktu

Fish Omega 3 180/120 mg x 90 kapsułek

suplement diety

90 kapsułek

EPA 180 mg

DHA 120 mg

Naturalny olej rybi pozyskiwany z sardeli europejskiej, bogaty w kwasy omega 3: kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA).

Składniki	1 kapsułka	2 kapsułki (porcja dzienna)
Olej rybi (z sardeli europejskiej)	1000 mg	2000 mg
W tym:		
EPA	180 mg	360 mg
DHA	120 mg	240 mg

Składniki: olej rybi z sardeli europejskiej (18% EPA / 12% DHA), witamina E (DL-alfa-tokoferol); składniki otoczki: żelatyna wołowa, glicerol (substancja wiążąca).

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka, dwa razy dziennie. Najlepiej przyjmować podczas posiłków. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Zaleca się stosowanie zrównoważonej diety i zdrowego trybu życia.

Zawartość opakowania: 90 kapsułek

Warunki przechowywania: Przechowywać w temperaturze pokojowej w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

Aliness Fish Omega-3 to źródło naturalnych kwasów omega-3, w przystępnej formie miękkich kapsułek. Głównym składnikiem produktu jest wysokiej jakości olej rybi, który zawiera naturalne kwasy Omega-3 – EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy).

Każda kapsułka Fish Omega-3 dostarcza 300 mg niezbędnych kwasów omega-3, w tym 180 mg EPA oraz 120 mg DHA.

Czym są kwasy omega-3?

Kwasy OMEGA-3 to wspólna nazwa dla grupy związków należących do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

Kwasy OMEGA-3 są...

NIEZBĘDNE – ponieważ w przeciwieństwie do nasyconych kwasów tłuszczowych, nasz organizm nie jest w stanie sam ich wytwarzać, a są potrzebne na wielu poziomach jego funkcjonowania. Dlatego muszą być dostarczane w odpowiednich ilościach w żywieniu.

NIENASYCONE – co oznacza że w cząsteczkach tych kwasów znajduje co najmniej jedno podwójne wiązanie pomiędzy atomami węgla w łańcuchu węglowym. Przyrostek '3' oznacza natomiast, że ostatnie takie wiązanie podwójne znajduje się przy trzecim atomie węgla od końca łańcucha.

Trzy główne kwasy OMEGA-3, które odgrywają najważniejszą rolę w zdrowym odżywianiu, to:

OMEGA-3 czy OMEGA-6?

Dostarczanie zarówno kwasów omega-3 jak i omega-6 jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Istotne jednak aby zachować ich odpowiedni stosunek w diecie. Optymalny stosunek omega-3 do omega-6 to 1:4.

W diecie zachodnich społeczeństw (europejskiej czy amerykańskiej) równowaga ta jest znacznie przesunięta w kierunku nadmiernego spożycia kwasów omega 6. Dzieje się tak, ponieważ główną część pożywienia stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, w których przeważają nasycone kwasy tłuszczowe, a także kwasy omega-6. Niewiele spożywa się natomiast ryb i owoców morza oraz produktów roślinnych (olejów), stanowiących naturalne bogactwo kwasów omega 3.

Konsekwencją takiego stylu żywienia jest zaburzenie proporcji omega-3 do omega-6, która wynosi 1:15, a nawet 1:20. Skutkiem dłuższego utrzymywania takiego stanu jest pojawianie się w naszym organizmie związków prozapalnych, powstających z nadmiernej ilości kwasów omega-6.

Rzecz więc w tym, aby nie eliminować z diety ani jednych, ani drugich kwasów tłuszczowych, ale odżywiać się w sposób zbilansowany, dostarczając zarówno kwasy omega-3 jak i omega-6 w proporcji jak najbardziej zbliżonej do optymalnej. Ze względu na nawyki żywieniowe zakorzenione w naszej kulturze, znacznie ciężiej utrzymać na odpowiednim poziomie podaż kwasów omega 3 niż omega 6, dlatego w wielu przypadkach wskazana jest suplementacja kwasów omega-3.

Kwasy tłuszczowe Omega-3 (DHA i EPA) mają korzystny wpływ na zdrowie a ich suplementacja jest zalecana dla osób w każdym etapie życia :

- DHA i EPA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca*
- DHA pomaga utrzymać prawidłowe widzenie*
- DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowych funkcji mózgu*

**korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie*

Trójglicerydy vs Estrы

Kwasy tłuszczowe omega mogą być dostarczane do organizmu w różnych formach chemicznych – np. w postaci wolnej, w formie trójglicerydów czy estrów. Kwasy tłuszczowe, które naturalnie znajdują się w żywności, w zdecydowanej większości występują w formie trójglicerydów, wchodząc w skład tłuszczów oraz w niewielkim stopniu są obecne jako wolne kwasy tłuszczowe. Forma trójglicerydów jest więc naturalną postacią kwasów tłuszczowych omega.

Na rynku można znaleźć również suplementy diety i produkty lecznicze oparte na kwasach omega w postaci estrów etylowych (postać estryfikowana). Jest to sztuczna forma kwasów tłuszczowych omega, otrzymywana na drodze syntezy chemicznej, w której naturalne trójglicerydy są rozbijane do wolnych kwasów tłuszczowych, by następnie poprzez chemiczny proces estryfikacji przekształcić je w estrы etylowe odpowiednich kwasów tłuszczowych. Estryfikacja kwasów tłuszczowych to rozwiązanie stosowane powszechnie w farmacji, głównie ze względu na możliwość uzyskania surowca o ściśle pożądanych i powtarzalnych parametrach, a w konsekwencji łatwiejsze zastosowanie w skomplikowanych procesach technologicznych jak i również łatwiejsze w przechowywaniu.

Jednak w codziennej suplementacji korzystniej jest stosować formy kwasów tłuszczowych omega w postaci trójglicerydów, które są naturalnym składnikiem występującym w takiej samej postaci w żywności i w związku z tym najlepiej rozpoznawaną i tolerowaną przez organizm.

Nasze kwasy omega występują wyłącznie w naturalnej postaci trójglicerydów i są wolne od syntetycznie estryfikowanych form. Olej kapsułkowany jest w ochronnej atmosferze co powoduje bezpieczne przechowywanie kapsułek w temperaturze pokojowej.