

# Miks oomega-3-rasvhapped on vajalikud Sinu südamele?

## Oomega-3-rasvhapete tähtsus

Rasvhapped on organismile elulist vajalikud. Oomega-3-rasvhapetel on teaduslike uuringutega tõestatud positiivne toime nii südamele-veresoonkonnale, ajule ja mälule, nägemisele, laste nägemise ja närvisüsteemi arengule ning kogu organismile. Tavapärase toiduga saame kolme sorti rasvhappeid: küllastatud, monoküllastamata ja polüküllastamata. Neist kõige olulisemad inimorganismile on polüküllastamata rasvhapped. Nende hulka kuuluvad oomega-3 (rasvases merekalas ja meresaadustes), oomega-6 (peamiselt taimeõlides) ja oomega-9 (taimeõlides, loomne rasv) rasvhapped.

## Oomega-6 ja oomega-3 tarbimise õige tasakaal

Erinevatel rasvhapetel on organismis erinevad ülesanded. Meie organismile olulisemad polüküllastamata rasvhapped on oomega-6 ja oomega-3, mida peame saama toiduga, sest inimorganism ise neid ei sünteesi. Sellest tuleneb ka oomega rasvhapete nimetus "asendamatud rasvhapped". Oomega-6 ja oomega-3-rasvhapete tarbimine peaks olema tasakaalus, nende parim soovituslik suhe on 4:1. See tähendab, et organism peab saama 4 osa oomega-6 ja 1 osa oomega-3. Erinevad uuringud on näidanud, et igapäevases tarbitavas toidus on ülekaalus oomega-6-rasvhapped (tarbimise suhe on 30:1), seepärast on oluline suurendada oomega-3-rasvhapete tarbimist. Üleliigne oomega-6-rasvhapete sisaldus organismis soodustab põletike teket, mis võivad kahjustada südant ja veresoonkonda ning on üheks südame-veresoonkonna haiguste tekke põhjuseks.

## Oomega-3 kasulik toime

Olulisemad oomega-3-rasvhapped on eikosapentaenehape (EPA), dokosaheksaenehape (DHA) ja alfa-linoleenhape (ALA). Neil on positiivne toime südamele, veresoonkonnale, ajule ja mälule, nägemisele ning kogu organismi arengule. Oomega-3-rasvhapped aitavad langetada vererõhku ja normaliseerida kolesterooli taset veres, parandavad vere hüübivust ja muudavad veresoonte seinad elastseks.

## Oomega-3 allikad

Kuna rasvane merekala sisaldab palju oomega-3-rasvhappeid, on mitmed uuringud kinnitanud, et rasvase kala söömine 2-3 korda nädalas vähendab oluliselt südame-veresoonkonna haiguste teket ja lisab elule kvaliteetseid aastaid. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib südamehaigetel tarvitada vähemalt 1000 mg oomega-3-rasvhappeid päevas.

Lisaks kala söömisele saab vajalikke oomega-3-rasvhappeid vajalikus koguses kalaõli ja kalamaksaõli toidulisanditest. Oomega-3 toidulisandi valimisel peaks pöörama tähelepanu oomega-3-rasvhapete (EPA ja DHA) ja kalaõli sisaldusele, sest oomega-3 kogus ei ole samaväärne pakendil mainitud kalaõli kogusega. **Möller's Omega-3 Cardio** on kindel investering südame tervisesse!

**Möller's Omega-3 Cardio** uues täiustatud koostises on olemas **3 kõige vajalikumat** oomega-3-rasvhapet - EPA, DHA ja ALA, mis aitavad säilitada normaalset:

- ✓ Vererõhku
- ✓ Südame tööd
- ✓ Kolesterooli taset



Maailma  
Terviseorganisatsioon soovib  
südamehaigetel tarvitada  
1000 mg  
omega-3- rasvhappeid  
päevas.

**a. Apotheeka**

Oktoobris  
soodustus -25%

**UUS!**



M 1302-003

**Heolutunne algab südamest!**

**Möller's - 160 aastat kogemust Norrast!**



**MÖLLER'S**  
ESTABLISHED 1854

