

Omega-3 Eco

Bár egy jó minőségű folyékony halolaj fogyasztása a leggazdaságosabb módja a megfelelő mennyiségű napi EPA és DHA bevitelének, sokan mégis előnyben részesítik a kapszulas megoldást.

Az Omega-3 Eco gyártásához a Golden Omega halolaj-koncentrátum természetes (triglicerid-) változatát választottuk, amelyet a következő tulajdonságok különböztetnek meg:

Eco: Nulla ökológiai lábnyommal állítják elő vadon élő apró halakból, a halászatnál figyelnek a biodiverzitás megőrzésére, és a modern előállítási technológiának köszönhetően nem keletkezik semmi felesleges hulladék vagy szennyezőanyag - IFFO RS és Friends of the Sea tanúsítvánnyal is rendelkezik.

Tisztaság: 100%-ban egy vadon élő, rövid életciklusú, apró ajóka-fajtából állítják elő, amelynek fő tápláléka a krill és különböző planktonok. Ennek és a szennyeződésmentes halászati területnek köszönhetően már a belőlük nyert nyers olaj is eleve tiszta, de új, kémleles és szabadalmaztatott eljárásukkal még ezt is tovább tisztítják, aminek eredményeként semmilyen szennyezőanyag még csak nem is detektálható, a legprecízebb módszerekkel sem! Tisztább halolaj egyszerűen nem létezik!

Frissesség: A halak feldolgozása a kifogás után azonnal megkezdődik, nincs tárolás, így a TOTOX értéke rendkívül alacsony, 5 alatti. Egységnyi hatóanyagra számolva ez a világ legfrissebb halolaja!

Extra magas hatóanyag-tartalom: A GAL Omega-3 Eco lágyszelatin-kapszulánként 700 mg Ω 3-zsírsvat tartalmaz, amiből 350 mg EPA, 250 mg DHA, 100 mg pedig DPA és SDA. (Más halolaj-kapszulák jellemzően 100-350 mg közt tartalmaznak Ω 3-at kapszulánként.)

Természetesség: Természetes triglicerid (TG)-formájú, nem az olcsó, mesterséges etil-észter (EE)-forma, ami a koncentrált halolajakra jellemző (és persze sosincs jelölve, mivel nem kötelező). A természetesség romantikus gondolatán túl ez azért is annyira fontos, mert az etil-észterek megjelenése az oka annak, hogy újabban több ku-

tatás is azt találta, a halolaj-fogyasztás kevésbé hatásos szív- és érrendszeri problémákra, mint korábban hittük... Ezekben a kutatásokban minden esetben a természetidegen etil-észter (EE)-formát használták! Mivel jelölni nem szokták, egyetlen módon tudunk biztosan meggyőződni, hogy az általunk választott termék TG vagy EE: az EE másodperceken belül elkezdi oldani, marni a hungarocellt... A TG nem!

30%-kal jobb hasznosulás: A molekulárisan tisztított és koncentrált, de természetes (TG-) formájukat megőrző halolajakból az Ω 3-zsírsvak hasznosulása 30%-kal jobb, mint a sima természetes halolajakból (az EE-formáról nem is beszélve).

A halolaj-termékeket minősítő híres és szigorú kanadai szerv, az IFOS a maximális 5 csillagra értékelte, de meszse meghaladta e szint követelményeit is.

Hogy a frissességét (TOTOX) sokáig megőrizze, saját fejlesztésű antioxidáns keverékünkkel stabilizáltuk, amely RSPO minősítésű („orángután-barát”), fenntartható gazdaságból származó vörös palma-gyümölcsből nyert tokotrienolokat is tartalmazó, természetes E-vitamin-komplexből (8 féle tokoferol+tokotrienol) és görög zsályából vegyszermentesen (ún. szuperkritikus extrakcióval) nyert antioxidánsokból áll.

Termékünkben már napi 1 db kapszula szedése is elegendő, hogy az omega-3-ak agyra, szemre és szív-érrendszerre gyakorolt minden hatását kifejtsse, ahhoz ugyanis min. 500 mg EPA+DHA szükséges. Átlag halolaj-kapszulából akár 2-6 db is szükséges lenne ehhez (hiába van esetleg azokra is napi 1 db-os ajánlás írva). A triglicerid-szintet csökkentő hatáshoz azonban min. 2000 mg EPA+DHA szükséges az EFSA szerint, így ilyen célra 3-4 kapszulára is szükség lehet (de nem 8-20 darabra, mint a legtöbb halolaj-kapszula esetében).

Az Omega-3-ról

Az Omega-3 és omega-6 zsírsavak aránya a szervezetünk megfelelő működéséhez nélkülözhetetlen, ugyanis az EPA és DHA nevű omega-3 zsírsavakból gyulladást csökkentő hatású hormon-szerű anyagok termelődnek a szervezetünk minden sejtjében, míg az omega-6 zsírsavak túlfogyasztása nyomán az egyik omega-6 zsírsavból (aracidonsav) gyulladást fokozó hatásúak. A leggyakoribb (ún. civilizációs) betegségek többsége pedig a magas általános gyulladásszint miatt alakul ki, ahogy magát az öregedést is fokozza az emelkedett gyulladásszint. Az ember 1:1 arányhoz közeli omega-3/6 zsírsavarányra van genetikailag "tervezve". Őseink zsírsavaránya 1:1-hez közeli volt, ahogy a ma élő nagyon egészséges népcsoportok tagjaié is. Sajnos a sósvízi halak és herkentyűk mai alacsony fogyasztása, ugyanakkor a magas omega-6 tartalmú növényi olajok és takarmányozott állatok zsírájának túlfogyasztása miatt ez az arány jelentősen eltolódott az omega-6 felé (1:8 - 1:32). Ez az eltolódás számos betegség oka.

Az arány helyreállításához a legjobb megoldás, ha jelentősen csökkentjük az omega-6-dús élelmiszerek fogyasztását, rendszeresen szedünk EPA és DHA tartalmú, tiszta étrend-kiegészítőket, és hetente többször fogyasztunk sósvízi halakat és herkentyűket. Az algaolaj kivételével az omega-3 tartalmú növényi olajok nem megfelelőek, mert azokban nem EPA és DHA, hanem alfa-linolénsav (ALA) van omega-3 gyanánt, ami azonban a hasznos EPA és DHA zsírsavakká az emberi szervezetben nem, illetve csak alig alakul át. Az alga- és állati eredetű omega-3 a leghasznosabb az ember számára. A növényi omega-3 (ALA) amellet, hogy csekély mértékben tud átalakulni a hasznos EPA és DHA formákra, csökkenti egy dihomogamma-linolénsav nevű, szintén gyulladáscsökkentő hatású, hasznos zsírsav alakulását is a szervezetünkben. Ennek a szintén fontos zsírsavnak a termelődését a túlzott omega-6 zsírsav-fogyasztás is csökkenti, ezért különösen fontos, hogy ne növényi omega-3 források fogyasztásával

kompenzáljuk a magas omega-6 zsírsav-fogyasztásunkat, mert mindkettő visszaveti ennek a fontos gyulladáscsökkentő hatású zsírsavnak a szintjét a szervezetünkben. Az EPA és DHA ezzel szemben nem csökkenti, sőt...

Lehetetlen felsorolni a halolaj fogyasztásnak, azaz a megfelelő omega-3 aránynak és a magas EPA, DPA és DHA zsírsav-fogyasztásnak az előnyeit. A kutatások által eddig talált legfontosabbak röviden:

Agy és idegrendszer

- Csökkenti a depressziót, agressziót, ingerlékenységet és rossz hangulatot.
- Segíti a tanulási folyamatokat, és fejleszti az intelligenciát, növeli az agytömeget, fejleszti az agyat, különösen ha már terhesség alatt és gyermekkorban is megfelelő a bevitel.

Szív- és érrendszer

- Segít megtartani az erek rugalmasságát, szabályozza a szívritmust és a koleszterinszintet.
- Csökkenti a trombózis, a stroke és az infarktus kockázatát, ahogyan a triglicerid-szintet és a vérnyomást is.

Egyéb

- Segít megelőzni a fejlődő macula-degenerációt (AMD), a száraz szem-szindrómát, és jó hatású a szem hajszáleire.
- Erős gyulladáscsökkentő hatásánál fogva hatékonyan találták reumás ízületi gyulladás ellen is.
- A haj és a bőr egészségét, fényét segít megtartani.
- A magas EPA és DHA vér-szintű emberekben lassabban rövidül a DNS-lánc végeit védő telomer, ami jelenleg a várható élethossz legpontosabb mutatója.

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom

1. Examine.com
2. Liou et al.: Decreasing Linoleic Acid with Constant α -Linolenic Acid in Dietary Fats Increases (n-3) Eicosapentaenoic Acid in Plasma Phospholipids in Healthy Men. *J Nutr.* 2007 Apr;137(4):945-52.
3. Liou et al.: Dietary linoleic acid has no effect on arachidonic acid, but increases n-6 eicosadienoic acid, and lowers dihomogamma-linolenic and eicosapentaenoic acid in plasma of adult men. *Epub* 2009 Apr 8.

4. Wang et al. n-3 Fatty acids from fish or fish-oil supplements, but not alpha-linolenic acid, benefit cardiovascular disease outcomes in primary- and secondary-prevention studies: a systematic review. *AJCN* 2006 Jul;84(1):5-17.
5. Schwab et al.: Effects of hempseed and flaxseed oils on the profile of serum lipids, serum total and lipoprotein lipid concentrations and haemostatic factors. *Eur J Nutr.* 2006 Dec;45(8):470-7. *Epub* 2006 Nov 10.