



# Mega omega 3 6 9 plus q10 có tốt không? Review từ chuyên gia

Omega-3 6-9 Q10 120 viên là loại thực phẩm bổ sung rất được sử dụng hiện nay. Nó cung cấp một lượng lớn acid béo omega-3, vitamin Q10 giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, xương khớp và não bộ.

Về thành phần, mỗi viên Omega-3 6-9 Q10 120 viên chứa:

Omega-3: 450mg bao gồm DHA 180mg, EPA 180mg, DPA 90mg. Đây là 3 loại acid béo thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, phải bổ sung từ bên ngoài. Omega-3 rất quan trọng cho sức khỏe tim mạch, não bộ và đề kháng.

Vitamin Q10: 30mg. Vitamin Q10 có vai trò quan trọng trong quá trình sản sinh năng lượng trong tế bào, bảo vệ tế bào khỏi các gốc tự do gây hại. Nó giúp cải thiện lưu thông máu não, tăng cường khả năng nhận thức, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đột quy.

Vitamin C: 30mg. Hỗ trợ hấp thu sắt và tăng cường hệ miễn dịch.

Về tác dụng:

Giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch như đột quy do tăng cường độ bóng của mạch máu, làm giảm huyết áp, mỡ máu. 😊

Cải thiện tâm trạng, giúp giảm stress, trầm cảm do tác dụng của omega-3 đối với não bộ. 😊

Giảm nguy cơ đau khớp, thoái hóa khớp do tác dụng chống viêm của omega-3 và vitamin Q10. 👍

Tăng cường trí nhớ, khả năng tập trung, giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer, Parkinson. 🙌

Giúp xương chắc khỏe hơn nhờ vitamin K2 trong đó. 🙌

Chung quy, Omega-3 6-9 Q10 120 viên được đánh giá là một sản phẩm dinh dưỡng hữu ích, giúp tăng cường sức đề kháng, cải thiện sức khỏe tim mạch, xương khớp và não bộ. Tuy nhiên, vẫn cần xin ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng để tránh tác dụng phụ tiềm ẩn. -

whgdaue9pb - <https://redlinefashions.com/mega-omega-3-6-9-plus-q10-co-tot-khong-review-tu-chuyen-gia/>