Downloaded from: justpaste.it/catg7

Dầu cá omega 3 from Fish Oil 1200mg giá bao nhiêu? Mua ở đâu chính hãn

Omega-3 chứa nhiều lợi ích cho sức khỏe. Omega-3 có trong dầu cá là axit béo không no thiết yếu cho cơ thể. Axit béo EPA và DHA trong dầu cá giúp hỗ trợ não bộ, tim mạch, mắt, da và khớp.
Uống bổ sung dầu cá 1200mg/ngày có thể giúp cải thiện trí nhớ và tập trung, ngăn ngừa tổn thương não do tác động của các gốc tự do cũng như giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson và Alzheimer. EPA và DHA được biết là có vai trò quan trọng đối với não bộ vì chúng cấu tạo thành màng phospholipid của tế bào não.
Đối với sức khỏe tim mạch, omega-3 có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến tim mạch như đau tim, đột quỵ do ảnh hưởng tới huyết áp, nhịp tim, mỡ máu và ngăn ngừa hình thành cục máu đông. Cụ thể, omega-3 làm giảm triglyceride máu, huyết áp, tốc độ nhịp tim, ngăn ngừa sự phát triển của mảng bám ở thành mạch máu.
🙂Bên cạnh đó, uống bổ sung Dầu cá còn hỗ trợ sức khỏe mắt bằng cách ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng do tuổi tác, làm giảm nguy cơ bị đục thủy tinh thể, giảm mỏi mắt 🙂. Đối với da, omega-3 được coi là chất chống viêm tự nhiên, giúp da trông khỏe khoắn hơn, ngăn ngừa lão hóa da. Cuối cùng, omega-3 còn cải thiện triệu chứng viêm khớp, giảm đau khớp do bệnh thoái hóa khớp.
Uống bổ sung dầu cá 1200mg được xem là liều lượng phù hợp cho người lớn. Hãy cân nhắc lựa chọn sản phẩm chất lượng có nguồn gốc rõ ràng để đảm bảo hiệu quả. 六⚕️Ngoài ra, bạn cũng nên duy trì lối sống lành mạnh cân bằng dinh dưỡng và tập luyện thể dục thể thao để mang lại lợi ích tối đa cho sức khỏe của bản thân. 🏃□♀️ - hixzud9fdc - https://tuvantamly.edu.vn/vien-uong-dau-ca-omega-3-from-fish-oil-1200mg-gia-bao-nhieu-mua-o-dau-chinh-hang/