



# Review now omega 3 fish oil có tốt không thực tế từ người dùng

Ứng dụng của axit béo Omega-3 đối với sức khỏe con người đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu. Axit béo Omega-3 có trong các loại cá béo có lợi cho sức khỏe tim mạch, não bộ và tăng khả năng miễn dịch của cơ thể.

Cụ thể:


**Giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch:** Axit béo Omega-3 có tác dụng giảm mức cholesterol xấu LDL, hạ huyết áp, ổn định nhịp tim, ngăn ngừa cục máu đông hình thành. Giúp giảm 30-45% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch.

**Tốt cho não bộ:** Axit béo Omega-3 giúp não bộ phát triển tốt hơn, tăng khả năng nhận thức, trí nhớ và giảm nguy cơ mắc bệnh lão hóa thần kinh như trầm cảm, rối loạn phổ tự kỷ, suy giảm nhận thức.

**Giảm viêm, ngăn ngừa ung thư:** Axit béo Omega-3 có khả năng chống viêm, ức chế sự phát triển của khối u ung thư. Giúp ngăn ngừa ung thư ruột già, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt.

**Tốt cho mắt:** Axit béo Omega-3 giúp giảm nguy cơ mắc bệnh về mắt như đục thủy tinh thể, thoái hóa điểm vàng.

**Hỗ trợ tiêu hóa:** Axit béo Omega-3 có lợi cho sự phát triển của hệ vi khuẩn đường ruột, giúp tiêu hóa tốt hơn, ngăn ngừa táo bón, đau bụng.

Nói tóm lại, bổ sung đủ axit béo Omega-3 từ các nguồn thực phẩm tự nhiên như cá béo , hạt chia sẽ rất có lợi cho sức khỏe và giúp phòng tránh nhiều bệnh tật nguy hiểm. Vì vậy, việc bổ sung Omega 3 có tốt cho sức khỏe, đặc biệt là sức khỏe tim mạch và não bộ 易. -

jirbulbdj8 - <https://reviewsanpham.net/review-danh-gia-now-omega-3-fish-oil-co-tot-khong-thuc-te-tu-nguoi-da-su-dung/>