



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Eskimolarda kalp ve damar hastalıklarının diğer insanlara göre daha az görülmesi, bilim adamlarını araştırmaya itmiştir. Yapılan araştırmalar derin deniz balıklarında bulunan yeni bir yağ asidini ortaya çıkarttı. Bu yağ asitleri kimyasal yapıları nedeni ile omega-3 yağ asitleri olarak isimlendirildi. Vücudun omega-3 yağ asidine ihtiyacı daha anne karnında başlar, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık boyunca bu ihtiyaç devam eder.

İnsan beslenmesinde yer alan önemli omega-3 bağı ihtiva eden yağ asitleri olarak alfa-linolenik asit, eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) sayılabilir. Son yapılan araştırmalar, özellikle günümüz beslenme alışkanlıklarında Omega 3'ün yetersiz alındığını buna karşın Omega 6'yı (bitkisel yağlar) gerektiğinden fazla tükettiğimizi gösteriyor. Sağlığa fayda sağlayan ise Omega 6/Omega 3 yağ asitlerinin ideal bir denge ile alınmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından minimum 5, maksimum 10gr. Omega 6 yağ asidine karşılık, 1 gr. Omega 3 yağ asidi alınmasıyla bu dengenin sağlanacağı öngörülüyor.

Omega-3: Soğuk sularda yaşayan yağlı balıklar (somon balığı), Orkinos tipi ton balığı, uskumru, sardalya, hamsi, keten tohumu yağı (%60), ada çayı yağı (%54), kivi (%52), semizotunda (%35) bulunur. Ayrıca omega-3 daha az oranlarda ceviz, badem, fındık, soya filizi, kuru fasulye, soya fasulyesi, nohut, mısır, mısır unu, çörek otu yağı, kanola yağı, soya yağı, tatlı patates, marul, lahana, brokoli ve diğer yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Kültür balıklarında omega-3 seviyesi çok düşüktür. Bu balıklar mısır gibi

besinlerle yetiştirildiklerinden yeterli omega-3 yapamazlar. Günlük kalori gereksinmesinin %0.1 kadar omega-3 yağ asitleri tarafından sağlanmalıdır.

Günde 3 gr omega-3 yağ asiti alınabilir. Herbalifeline'in içeriğinde 758 mg balık yağı, 336 mg. Omega-3 Yağ Asidi, 81 IU Vitamin E bulunur. Bu şartlarda 3-6 tablet Herbalifeline kullanılabilir.

Sevgiyle ve dostlukla kalın....

Prof. Dr. Banu Çaycı  
Herbalife Türkiye  
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi