



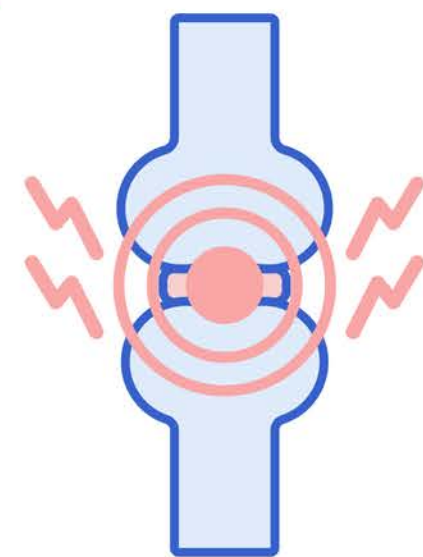
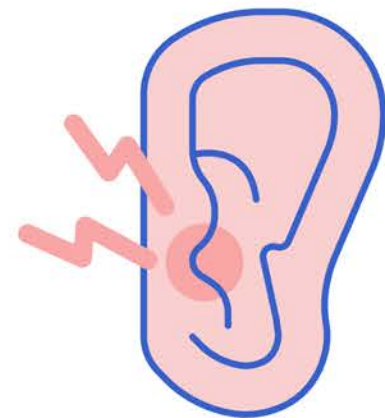
疫後重建

- 營養篇 -

Presented by Joann Lau

你是否有以下症狀？

- 耳垢增多
- 皮膚乾燥、發紅或敏感
- 抑鬱/焦慮
- 眼睛乾澀
- 關節疼痛



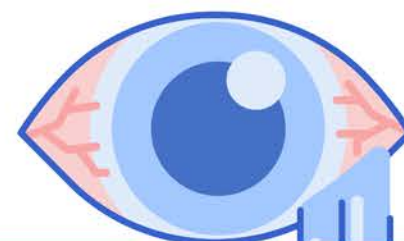
- 頭髮變得乾燥及脆弱
- 指甲變軟或易斷
- 失眠
- 注意力及集中力下降
- 疲勞



你是否有以下症狀？

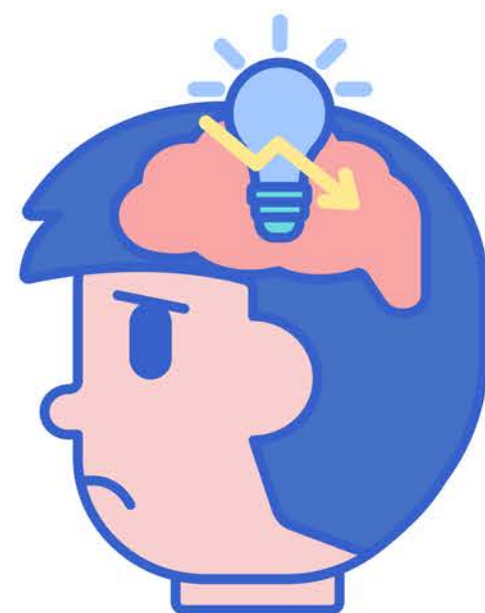
- 耳垢增多

耳垢增多 耳痛或耳鳴



以上都是缺乏魚油的症狀!

- 關節疼痛



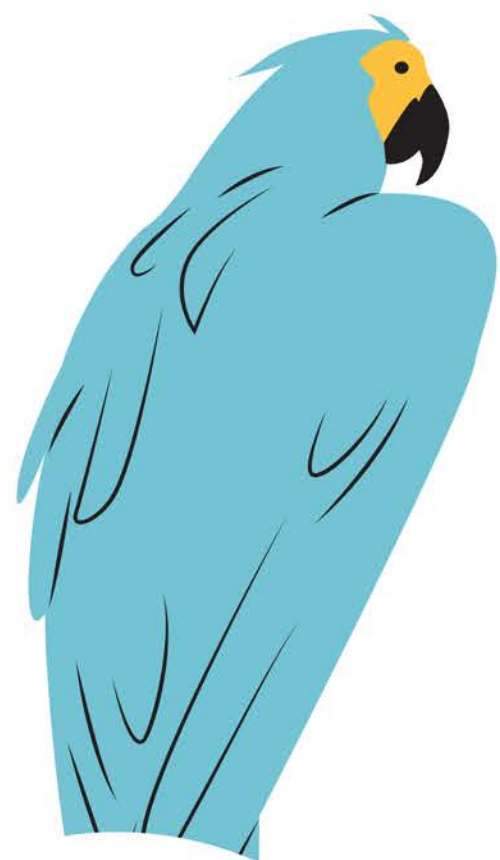
- 指甲變軟或易斷
- 失眠
- 注意力及集中力下降
- 疲勞



身體無油可以嗎？

脂肪為三大營養素之一

- 儲藏及為身體提供能量
- 保護人體內臟
- 製造荷爾蒙
 - 不夠油脂會導致荷爾蒙失調、經前綜合症等
- 幫助吸收脂溶性維生素
 - 維生素**A、D、E、K**
 - 有助免疫力、骨質健康等
- 維持細胞膜的健康



脂肪的三大分類

飽和脂肪

Saturated Fats

- 在室溫下呈現固體
- 動物性來源：
 - 豬油、牛油
- 植物性來源：
 - 椰子油、棕櫚油

不飽和脂肪

Unsaturated Fats

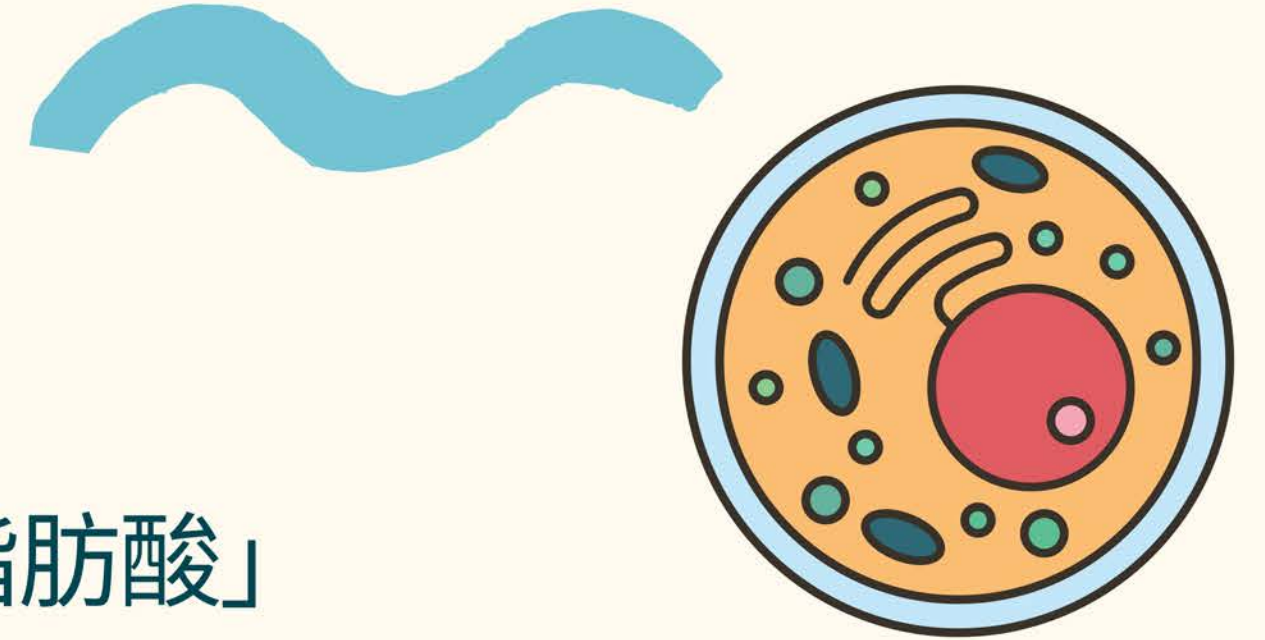
- 能降低體內的壞膽固醇，保持血管暢通，可分為兩種脂肪，在室溫下呈現液態
- 單元不飽和脂肪酸 (**Omega-9**)
 - 來源：橄欖油、苦茶油、芥花籽油
- 多元不飽和脂肪酸 (**Omega-3/6**)
 - 來源：葵花油、大豆油、亞麻仁油、葡萄籽油等

反式脂肪

Trans Fats

- 天然存在於：
 - 反芻動物的肉
 - 乳製品中的油脂
- 加工產生：
 - 主要來自經過氫化的植物油，例如酥油、人造奶油
- 為對心血管傷害最大的一種脂肪

不飽和脂肪酸



- **Omega-3**是多元不飽和脂肪酸，亦為「必須脂肪酸」
 - 即人體不能自我製造，必須從飲食或魚油等保健食品中攝取
- **α-亞麻酸 (ALA)** 能轉化成**EPA**和**DHA**
- 可是，**ALA** 轉換成 **EPA** 與 **DHA** 的效率很有限
- 因此才會有從魚油補充營養素**EPA** 與 **DHA** 的概念出現

Omega-3必須脂肪酸有三種

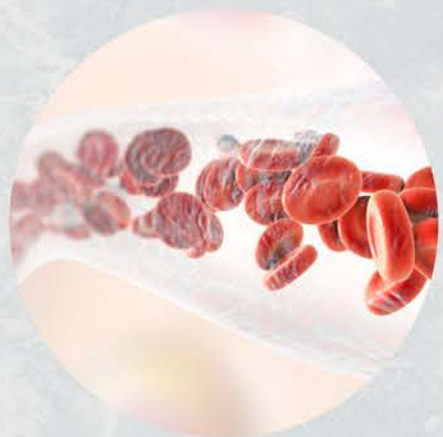




有助維持心血管健康

心血管健康

- 提高「好膽固醇」HDL的水平
- 降低約 15-30% 三酸甘油酯
- 減低血管鈣化風險
- 減低血黏度，保持血管暢通



皮膚健康

- 舒緩暗瘡、汗疹和濕敏等症狀
- 滋潤皮膚和減低乾紋



骨關節健康

- 減低關節肌肉疼痛
- 提升骨礦物質密度

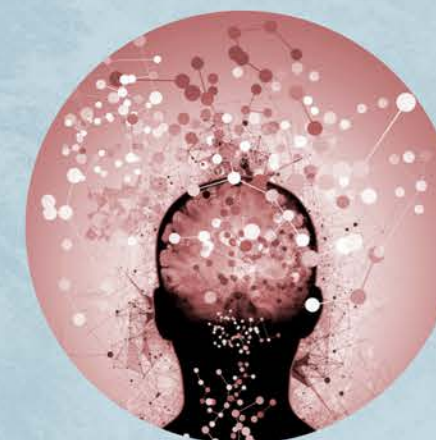


DHA有助加強腦部發展

大腦含有 97% 的 Omega-3 脂肪酸
眼睛含有 93% 的 Omega-3 脂肪酸

腦部及情緒健康

- 支持大腦正常運作
- 減輕產生負面情緒
- 提升學習和認知能力



眼睛健康

- 改善眼乾問題
- 減輕視力退化問題

嬰幼兒健康

- 加強嬰幼兒腦部發展
- 提升嬰幼兒視力和手眼協調
- 降低嬰幼兒濕敏的風險
- 改善注意力不集中問題



Omega-3 與 新冠肺炎

美國加州醫療中心的研究指出：

- 針對**100**位重症患者抽血檢驗發現血液中**Omega-3**的含量越高者，死亡的可能性降低**75%**；

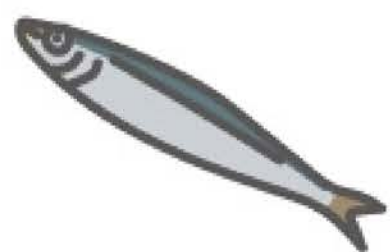
伊朗實驗的研究指出：

- 針對**101**位 **COVID-19** 重症者進行隨機雙盲分組的臨床試驗，其中一組每天補充**Omega-3**，而另一組則無
- 結果顯示補充組的呼吸系統和腎功能有顯著的好轉

Omega-3有助緩和肺炎併發症、降低重症死亡率的趨勢
推測與**Omega-3**能「抗發炎、促進免疫調節」的作用機轉有關



Omega-3 食物排行榜



沙丁魚



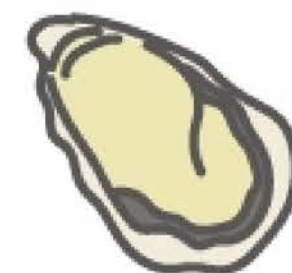
鯖魚



鮭魚



鯡魚



牡蠣



奇亞籽



核桃



亞麻仁籽

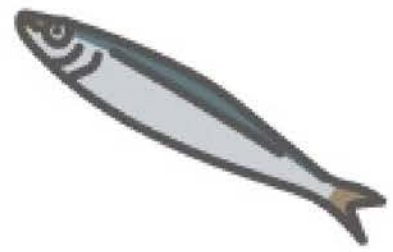


南瓜籽



黃豆

Omega-3 食物排行榜



沙丁魚

2205mg



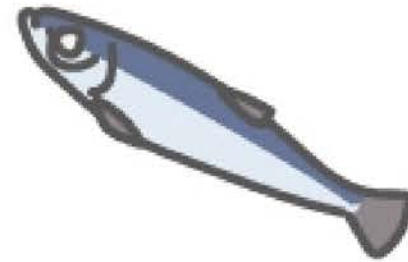
鯖魚

4107mg



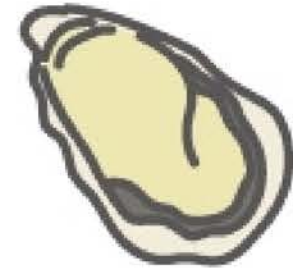
鮭魚

4023mg



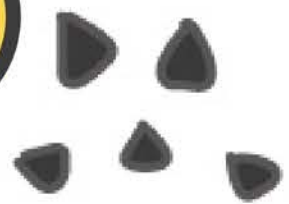
鮭魚

3181mg



牡蠣

435mg



奇亞籽

4915mg



核桃

2542mg



亞麻仁籽

2338mg



南瓜籽

330mg



黃豆

1241mg

我要食幾多EPA/DHA先足夠?

Omega-3脂肪酸每日建議補充劑量**



男士
1600毫克



女士
1100毫克



懷孕或哺乳中婦女
1400毫克

維持認知能力：> 900毫克 DHA

關注心血管健康人士：> 4000毫克 EPA+DHA

降低三酸甘油酯水平：2000-4000毫克 EPA+DHA

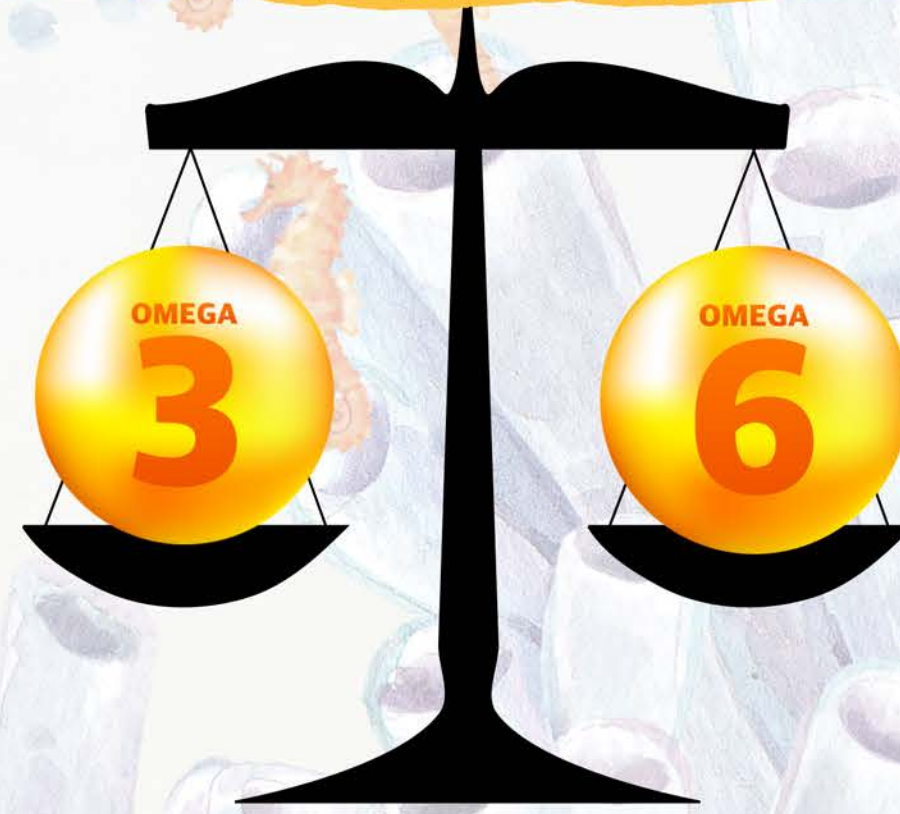
Omega-6 及 3 最好的比例

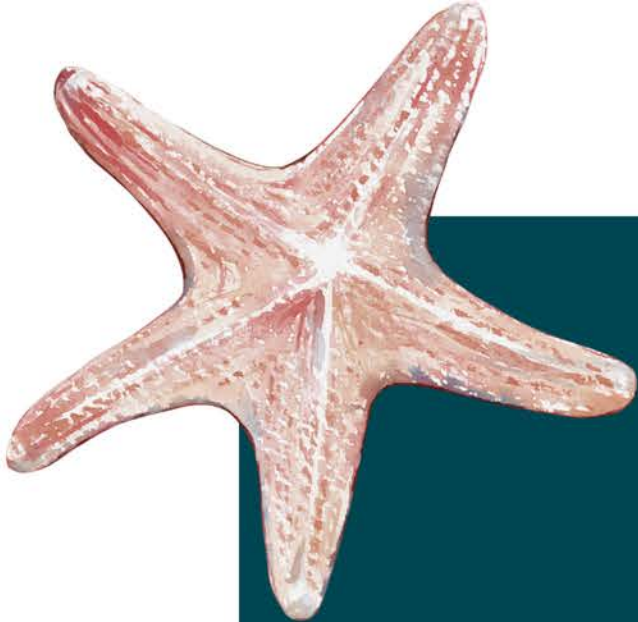
飲食西化的現代社會，Omega-3:Omega-6的比例為1:20，造成慢性發炎

世界衛生組織 (WHO)
建議攝取比例為 4:1



美國心臟學會
建議攝取比例為 1:1





Clinical Omega 3

醫學級奧米加 3

強化心腦血管 維持情緒健康





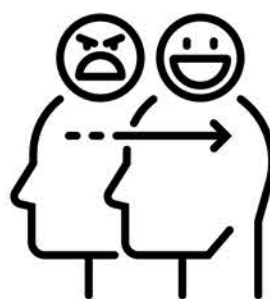
使用可持續發展
野生捕撈的魚類



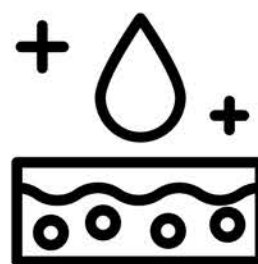
加入檸檬香
及有機維生素E



一粒含極高濃縮劑量的 **EPA** 和 **DHA** (>1000毫克)
提供 **2:1** 的黃金 **Omega-3** 比例



有助維持情緒健康
減輕產生負面情緒



改善皮膚乾燥
及濕敏症狀



有助維持
心腦血管健康



製造膠原蛋白
強化筋腱及關節

澳洲製造 **MADE IN AUSTRALIA**



 **éNAS**
醫學級營養補充品

✓ 黃金EPA:DHA比例

✓ rTG型態魚油

✓ 通過重金屬驗證

Clinical Omega 3

醫學級奧米加 3



可持續發展魚類 · 非基因改造

TGA · GMP · ISO 認證

- ✓ 使用有機向日葵衍生維生素 E
- ✓ 無隱藏豆油
- ✓ 無水楊酸檸檬油
- ✓ 不含腸溶衣



澳洲製造 **MADE IN AUSTRALIA**

醫學級奧米加 3 成分

INGREDIENTS OF CLINICAL OMEGA 3

奧米加 3 (Omega-3)
Concentrated Fish Omega-3 Triglycerides 1,340mg

二十碳五烯酸 (EPA)
equiv. Eicosapentaenoic Acid (EPA) 670mg

二十二碳六烯酸 (DHA)
equiv. Docosahexaenoic Acid (DHA) 335mg

* 特別加入有機認證維生素E作天然防腐劑



產品特色

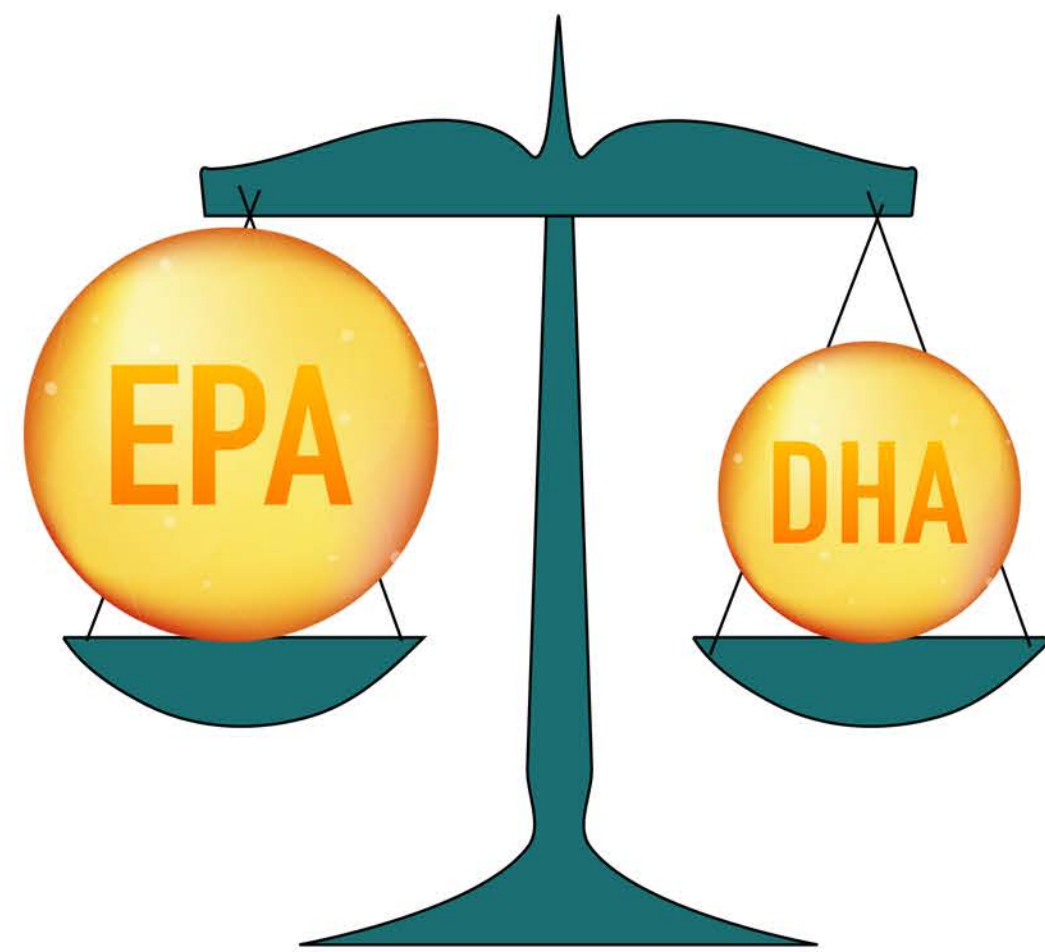
2 : 1 黃金比例

國際心理健康專家小組研究指出：

- EPA/DHA 2:1 的比率對情緒調節極為重要
- 治療情緒問題：每日補充 2 - 6g 維持 8 至 12 週
- 建議從 1g /天開始，慢慢增至 2g /天
- 證實有效改善神經系統和情緒問題

另一項研究顯示（2018）：

- 每日補充 $\geq 3g$ 能有效減輕關節酸痛



魚肝油和魚油是否一樣？

Q

A

魚肝油和魚油所含成分不同，因此功能也不一樣。

- 魚油含有高濃度的**Omega-3**，能促進腦部及視網膜發展，有助提升專注力、記憶力、學習力、情緒管理的能力
- 魚肝油則含有豐富的維生素**A**和維生素**D**，有助維持良好視力及促進鈣質吸收
- 但是維他命**A**和維他命**D**在日常飲食中很容易就攝取足夠，而且兩者都是脂溶性維他命，若攝取過量，可能會累積在肝臟，影響身體健康

營養品的 Omega-3 濃度幾高先有效?

- 歐美將含有 **80%** 以上的 **Omega-3 (EPA/DHA)** 高濃度魚油列為建議用藥，因此大家最好購買濃度高的魚油，才能有保健效果。
- 高濃度魚油跟低濃度魚油有著根本性的差別，所以不能夠用「多吃幾粒低濃度魚油」來取代高濃度魚油。



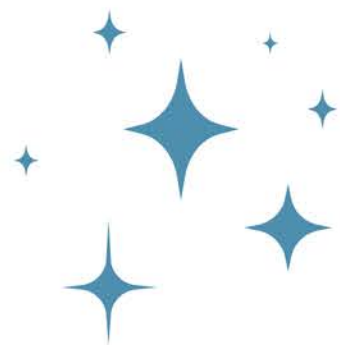
醫學級魚油 · 高純正度

採用市場罕見 rTG 型態

Re-esterified Triglyceride

- 吸收率及生物利用度比一般市場上的 *TG* 及 *EE* 型態更高

- 👉 使用經認證、可持續野生捕撈魚類
- 👉 非轉基因認證的成分
- 👉 經認證的有機向日葵衍生維生素 E
- 👉 無隱藏豆油
- 👉 無水楊酸檸檬油
- 👉 不含腸溶衣

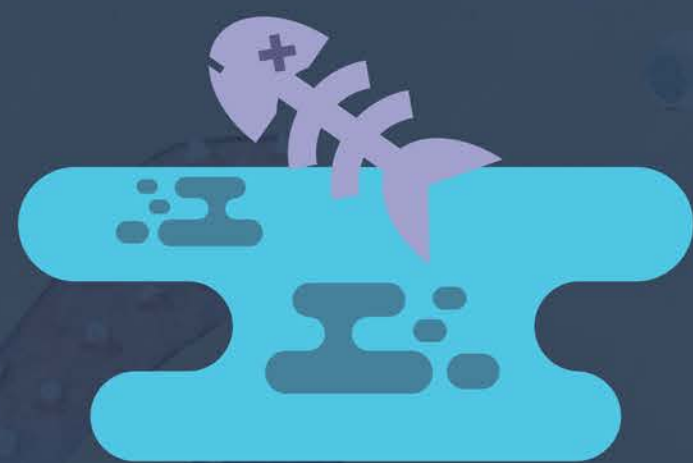


	特色	加工程度
魚	 沒有特色，它就是魚	無
(一粒 < 30% omega-3)		
TG	 純度最低 吸收率高	低
EE	 純度提高， 吸收率低	高
rTG	 純度最高， 吸收率最高， 所以相對珍貴	更高
(一粒 > 70% omega-3)		



食得多深海魚油會有重金屬超標的問題嗎？

有機會！近年海洋出現嚴重污染的情況，所以深海高脂魚類也有遭受重金屬等污染的風險。因此，要注意魚類捕撈產地和提煉的魚種，盡量挑選由在純淨海域捕撈，且重金屬含量較低的小型魚種提煉的魚油，亦可留意魚油品牌是否有進行重金屬檢驗。



Clinical Omega 3

成分經第三方測試認證

卓越的純度和新鮮度
已由六家領先的國際實驗室獨立驗證，
以確保其不含以下物質：

- ✓ 超過 **460** 種環境污染物
- ✓ 近 **200** 種農藥
- ✓ **30** 種常見增塑劑
- ✓ **5**種重金屬純度
- ✓ **3** 種放射性同位素



市場產品比較

Product Comparison

Clinical Omega 3
醫學級奧米加



某加拿大品牌



某澳洲品牌



EPA DHA
活性成分含量

Omega-3 - 1005mg
EPA - 670mg
DHA - 335mg

Fish Oil - 1000mg
EPA - 100mg
DHA - 100mg

Fish Oil - 1500 mg
EPA - 270mg
DHA - 180mg



型態

rTG型態
吸收率比TG及EE型態更高

TG

沒有標明



添加劑

✓ 無水楊酸檸檬油、無人造色素、
無人造香料、無防腐劑

不含人工色素、
人造香料或防腐劑

不含人工色素、人造香料
含有增味劑 (香蘭素)



通過重金屬測試

✓ 不含砷、鎘、鉛、水銀、甲基水銀

✓ 不含鉛和水銀

✓ 水銀



品牌產地

澳洲

加拿大

澳洲



生產認證

✓ 榮獲全球最高品質TGA認證
✓ 通過 460 種環境污染物測試

沒有標明

沒有TGA認證

一粒醫學級奧米加魚油相等於



特別適合人士

Suitable for people with

- 關注血壓或膽固醇
- 關注情緒健康
- 關注骨關節健康
- 懷孕或哺乳中婦女
- 皮膚乾燥或眼乾問題



建議食用份量及服用時間

Suggested Use



成人每天餐後一粒



關注心腦血管、眼睛或關節健康人士，可增至每日 2-4 粒，早晚餐後各 1-2 粒



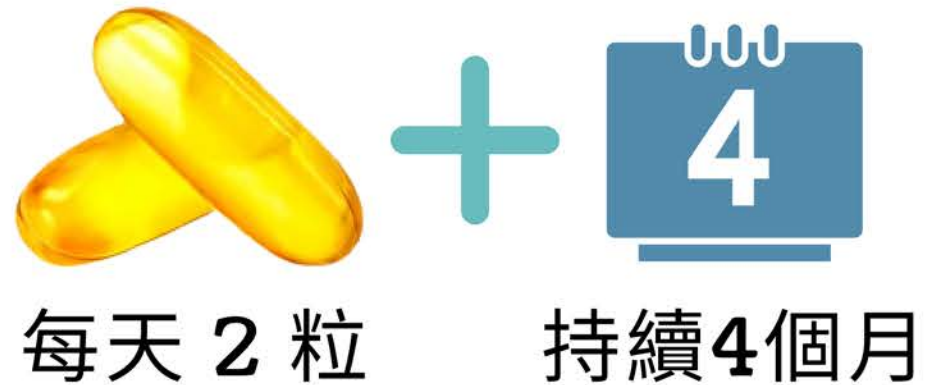
如欲服用高劑量
必須先諮詢醫生或營養師



4 歲或以上可每日餐後一粒並嚼爛食用

提升奧米加3脂肪酸的水平

- 研究表明，具有較低 **Omega-3** 指數（即 **5%**）的健康成年人每天服用 **1.5-2 克 EPA** 和 **DHA**，持續 **4 個月** 或以上能將水平提高至理想數值（即 **8%**）





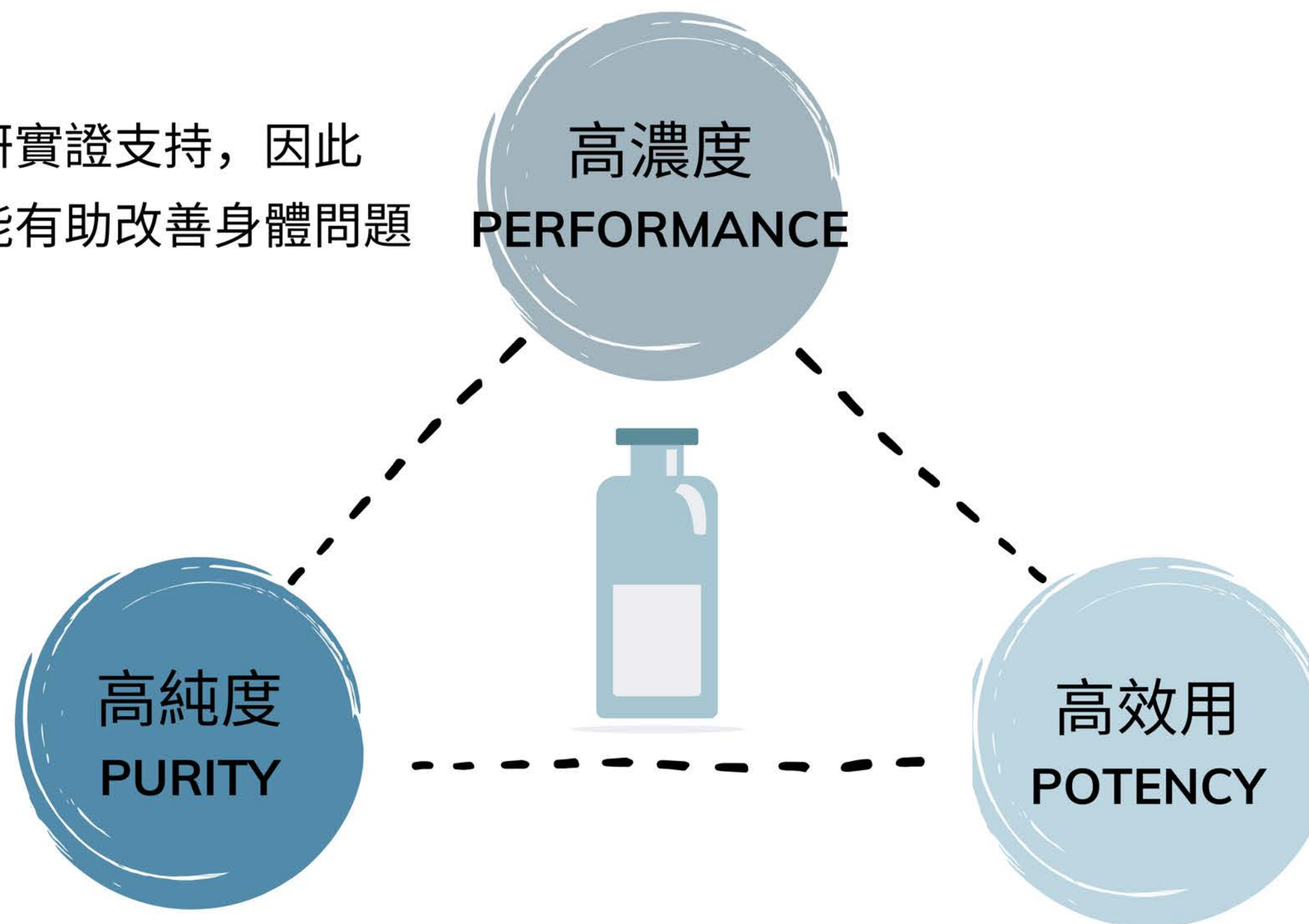
醫學級營養補充品



Thank you!

eNAS 醫學級營養補充品特色

所選用配方經科研實證支持，因此
每天一至兩粒已能有助改善身體問題



代表絕無額外添加人造色素、添加劑、甜味劑、化學稀釋劑、增味劑和致敏原等

選用成分為複合配方，能互相產生協同效應，配合專利技術，令吸收率更高



我們希望能透過提供
最優質的「醫學級別」營養補充品
為家人和朋友找回健康



因此所選用的每瓶營養產品都必須要達到以下條件：

- 高純度 PURITY
- 高濃度 PERFORMANCE
- 高效用 POTENCY
- 成分獲科研支持 CERTIFIED INGREDIENT
- 批次化驗 BATCH TESTING