



Omega 3-6-9 Power Mix

A VOM FASS olajok válogatása az optimális táplálkozáshoz, kiváló minőségű növényi zsírsavakkal

A “jó” zsírok igen fontosak a jó egészséghez!

Az étolajok és zsírok alapvetően jótékony hatásúak.

Fontos azonban, hogy a megfelelő zsírokat, pontosabban esszenciális zsírokat (még Omega 3, 6 és 9 zsírsavak néven is ismertek) fogyasszunk a helyes mennyiségben. Ez szükséges az optimális táplálkozáshoz. Nemzetközi tanulmányok egész sora bizonyítja, hogy különösen az esszenciális zsírok (Omega 3 és 6) segítenek csökkenteni a különféle rákbetegségek, szívbetegségek, allergiák, ízületi gyulladások, ekcéma, depresszió, fáradtság és fertőzések kockázatát.

Ezért a zsírok mellőzése táplálkozásukból, különösen a “többszörösen telítetlen” (esszenciális) zsíroké, egyáltalán nem ajánlott. Éppen ellenkezőleg, az megakadályozhatja a lényeges és fontos tápanyagok felszívódását, sőt még a betegségek kockázatát is növeli. Ugyanez igaz arra az esetre is, amikor túl sok “telített” zsírt (főleg állati eredetű szilárd zsírokat) fogyasztunk, még akkor is, ha sajt, hús, vaj, csokoládé formájában, vagy más forrásokból.

“Jó zsírok” – “Rossz zsírok”

Alapszabály az, hogy azok a zsírok, amelyek “telítetlen” zsírsavakat tartalmaznak, jó hatással vannak az emberi szervezetre.

Sajnos a fejlett országokban élő emberek túl sok “telített” zsírt fogyasztanak, ami káros hatással lehet az emberi szervezetre. Gyakran nem is tudunk ezekről a zsírokról, mivel ezek gyakran “rejtve” vannak. A telített zsírok fő forrása főleg a hús- és tejtermékek, az édességekkel és desszertekkel együtt. Igaz, hogy a telített zsírsavakat szervezetünk hasznosíthatja energiaforrásként, valójában azonban felesleges fogyasztani azokat, mivel testünk elő tudja állítani őket. Ennek ellenére mi folyamatosan fogyasztjuk őket.

Ezzel ellentétben túl kevés jó “telítetlen” zsírt (Omega 3, 6, 9) fogyasztunk, amely segíthetne szervezetünknek. Bizonyos többszörösen telítetlen zsírok, a *linolénsav* és a *lenolajsav* – népszerűbb néven az *Omega 6* és *Omega 3 zsírsavak* – az esszenciális zsírokhoz tartoznak. Az esszenciális ebben az esetben “létfontosságút” jelent, ami azt jelenti, hogy ezek nélkül a zsírsavak nélkül testünk nem tud megfelelően működni. Ezeket a zsírsavakat testünknek külső forrásból kell megkapnia. Az optimális táplálkozás tehát mindig tartalmazza ennek a két esszenciális zsírsavnak a kombinációját.



Látni • Kipróbálni • Élvezni

A VOM FASS címke az Ön minőségi garanciája!

VOM FASS "Omega 3-6-9 Power Mix"

Új "Omega 3-6-9 Power Mix" termékünkkel kifejezetten ezt a szükségletet elégítjük ki! Ez az olajválogatás nemcsak jóízű, hanem a különösen jó hatású esszenciális Omega 3 és 6 zsírsavak optimális kombinációját is tartalmazza, amelyhez feltétlenül – és tudatosan – hozzá kell juttatnunk szervezetünket, a fontos egyszerűen telítetlen Omega 9 zsírsavakkal együtt. Az "Omega 3-6-9 Power Mix" különféle, kiváló minőségű olajok válogatása: kenderolaj, lenolaj, búzacsíraolaj, repceolaj, mogyoróolaj, szőlőmagolaj, cédrusmagolaj. A keverék a zsírsavakat a megfelelő százalékos arányban tartalmazza.

Van egy egyszerű gyakorlati szabály, amelynek már megfelelő tudományos bizonyítéka is van:

A zsírok, típustól függetlenül, nem haladhatják meg a napi kalóriabevitel 25%-át. Ez összességében, a kortól és nemtől függően, maximum 50 - 75 gramm – más szóval 5 - 7 evőkanál olaj és zsír naponta. Győződjön meg arról, hogy szervezete megkapja azokat a zsírokat, amelyekre szüksége van. És vigyázzon a "rejtett", többnyire telített zsírokkal. Az "Omega 3-6-9 Power Mix"-től Ön megkapja azt a segítséget, amelyre szüksége van: egyszerűen tegyen 1 vagy 2 evőkanállal a müzlibe, joghurtba, vagy használja salátaöntethez. Ez kiválóan megalapozza kiegyensúlyozott étrendjét. Tippünk: tárolja ezt a kiváló minőségű olajat száraz, hűvös helyen.



VOM-FASS Pest

BALUBA DELIKÁT KFT.

1137 Budapest,

Szent István park 20/A

Tel: +36 (1) 787-4828

Email: [info\(at\)vomfass.hu](mailto:info@vomfass.hu)

Honlap: <http://www.vomfass.hu>



Látni • Kipróbálni • Élvezni

A VOM FASS címke az Ön minőségi garanciája!