



पर्यावरण सुरक्षा का वादा

एनएचटी ग्लोबल के ओमेगा-3 फैटी एसिड्स में इस्तेमाल किया जाने वाला फिश ऑइल पर्यावरण-अनुकूल स्रोतों से प्राप्त किया जाता है, जो दुनिया भर में समुद्री जीवन के संवर्धन को समर्पित एक अंतर्राष्ट्रीय संगठन फ्रेंड्स ऑफ द सी (FOS) के प्रमाणन के सख्त स्तरों का पालन करते हैं।

सवाल-जवाब

हमें आहार में पर्याप्त ओमेगा-3एस नहीं मिलने के संकेत कौन से हैं?

इसके लक्षणों में सुस्ती, रूखी त्वचा, कमजोर नाखून और बाल, कब्ज, डिप्रेशन (विषाद), जोड़ों का दर्द, एकाग्रता की कमी शामिल है।

ओमेगा-3 के कुछ सामान्य आहार स्रोत कौन से हैं?

ओमेगा-3 के आहार स्रोतों में रावस, सार्डीन (पेडुवे), बंगड़ा, घास खाने वाली गाय का मांस, अलसी, चिया बीज, अखरोट, नैटो, ट्यूना और घास खाने वाले पशुओं का दूध।

मुझे कितने ओमेगा-3 की जरूरत है?

मुख्य स्वास्थ्य संगठन ओमेगा-3 की दैनिक खुराक का सुझाव देते हैं, लेकिन कोई सर्वव्यापी स्तर तय नहीं किया गया है। इसकी मात्रा अलग-अलग संगठनों द्वारा अलग-अलग बताई गयी है। जैसे एएचए (अमेरिकन हार्ट असोसिएशन) सामान्य स्वास्थ्य के लिए सप्ताह में दो बार वसायुक्त मछलियाँ खाने का सुझाव देता है, कोरोनारी हृदय रोग के लिए यह मात्रा 1000 मिग्रा/दिन और उच्च ट्रायग्लिसराइड्स के मरीजों के लिए 2000-4000 मिग्रा बताई जाती है। डब्ल्यू.एच.ओ. प्रति दिन 250-500 मिग्रा ईपीए+डीएचए का सुझाव देते हैं। एनएचटी ग्लोबल के ओमेगा-3 एसेंशियल फैटी एसिड्स की एक खुराक सुझाई गयी न्यूनतम दैनिक मात्रा से अधिक है, ताकि आप अधिकतम स्वास्थ्य संबंधी लाभ पा सकें।

ओमेगा-3 फैटी एसिड्स में किस प्रकार की मछलियों का इस्तेमाल किया जाता है?

ओमेगा-3 फैटी एसिड्स में इस्तेमाल किया गया फिश ऑइल ऐन्कोवी और सार्डीन (पेडुवे) मछलियों से प्राप्त किया जाता है। पाया गया है कि ऐन्कोवी और सार्डीन्स जैसी छोटी मछलियाँ बेहतर विकल्प हैं, क्योंकि उनके शरीर में बड़ी मछलियों के मुकाबले कम विषैले जैविक पदार्थ जमा होते हैं।

ओमेगा-3 फैटी एसिड्स किसे लेना चाहिए?

ओमेगा-3 फैटी एसिड्स सभी आयु वर्गों के लोगों के स्वास्थ्य को लाभ पहुंचाते हैं। एनएचटी ग्लोबल के ओमेगा-3 फैटी एसिड्स बड़ों और बच्चों, सभी के लिए सुरक्षित है।



इस्तेमाल के लिए सुझाव:

वयस्क: 2 सॉफ्ट जेल्स रोज लें, जिन्हें खाने से 10 मिनट पहले लेना ज़्यादा लाभकारी होता है।
बच्चे 4+: एक सॉफ्ट जेल रोज।



4514 कोल एवेन्यू, सूट 325
डॉलस, टेक्स 75205
(972) 241-6525
www.nhtglobal.com
© 2003-2015 सभी अधिकार सुरक्षित।



NHTGlobal





WELLNESS


ओमेगा-3


हमें अक्सर वसा से भरपूर आहार लेने से जुड़े खतरों के बारे में बताया जाता है, लेकिन सभी वसाएँ एक जैसी नहीं होती हैं। ओमेगा-3 एसेंशियल फैटी एसिड्स पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड्स हैं और कोशिका भित्तियों के मुख्य घटक हैं, जो शरीर की कार्यप्रणाली और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये "अच्छी वसाएँ" हैं और आवश्यक हैं क्योंकि शरीर इनका निर्माण नहीं करता -- हमें इन पोषक तत्वों को आहार या पोषक तत्वों से लेना पड़ता है। कई नए अध्ययन और अनुसंधान स्वास्थ्य के लिए ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का महत्व स्पष्ट करते आ रहे हैं।


पूरे शरीर के स्वास्थ्य को लाभ

 **वाहियोद्वारवृद्ध - ईपीए और डीएचए ओमेगा-3 फैटी एसिड्स बड़े हृदय ट्रांसिस्त्राइड्स को कम और हृदय रोग के खतरों को कम करते हैं।**

 **मस्तिष्क का स्वास्थ्य -** अध्ययनों में पाया गया है कि ओमेगा-3 बौद्धिक क्षमता को बढ़ा सकता है और भ्रूण के न्यूरोलॉजिकल (तांत्रिकीय) के लिए बेहद महत्वपूर्ण है।

 **जोड़ों का स्वास्थ्य -** अध्ययनों में पता चला है कि ओमेगा-3 जकड़न और जोड़ों का दर्द वास्तव में दूर करके आर्थराइटिस के लक्षणों से राहत दिला सकते हैं।

 **स्वस्थ वजन और त्वचा -** अध्ययनों में पाया गया है कि स्वस्थ आहार और व्यायाम कार्यक्रम के साथ अपनाए जाने पर, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स शरीर वसा के चयापचय की अपनी क्षमता बढ़ाता है और स्वस्थ वजन हासिल करता है।

 **दृष्टि और आँखों का स्वास्थ्य -** पाया गया है कि ओमेगा 3, खास तौर पर डीएचए आँखों के मैक्युला और रेटिना की सेहत बढ़ाते हैं।

ओमेगा-3 सुपरस्टार्स: ईपीए और डीएचए



को स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण ओमेगा-3 माना जाता है। ये मस्तिष्क, हृदय, आँखों और जोड़ों जैसी शरीर की महत्वपूर्ण प्रणालियों की सही कार्यप्रणाली के लिए अहम माने जाते हैं। एफडीए के अनुसार, सहायक लेकिन परिणामरहित अध्ययन में पाया गया है कि आहार में ईपीए और ओमेगा-3 फैटी एसिड्स लेने से कोरोनरी हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। एफडीए सप्लिमेंट्स की मदद से 2000 मिग्रा ओमेगा-3 फिश ऑइल की दैनिक खुराक का सुझाव देता है।

एनएचटी ग्लोबल ग्लोबल के ओमेगा-3 फैटी एसिड्स बेहद शक्तिशाली, अतिशुद्ध ओमेगा-3 गूरमे मरीन ऑइल हैं। इनकी प्रत्येक खुराक में 1000 मिग्रा ओमेगा-3 होता है, यह न सिर्फ प्रमुख स्वास्थ्य संस्थाओं द्वारा सुझाई गयी ओमेगा-3 की दैनिक मात्राओं को पूरा करता है, बल्कि उनसे कहीं ज़्यादा आपूर्ति करता है। एक खुराक 600 मिग्रा ईपीए और 400 मिग्रा डीएचए देती है।



मुख्य घटक

बेहद रिफाइन्ड और सांद्र ओमेगा-3 फिश ऑइल, कैप्सूल (जिलेटिन, ग्लिसरीन और शुद्धिकृत जल), प्राकृतिक नींबू प्रजाति फलों के स्वाद, अधिकृत एंटीऑक्सिडेंट मिश्रण (जिसमें है रोजमैरी सत्व, सूरजमुखी तेल (बीज), ऐस्कोर्बिल पामिटेट और कुदरती टोकोफेरोल्स)।

