

## אומגה 3 משמן דגים



(המידע באדיבות אומגה 3 גליל)

אומגה 3 משמן דגים מתיחסת לשתי חומצות שומן ארוכות מאד בשם EPA ו DHA. ה DHA הינו המרכיב החיוני ביותר של רקמת השומן במוח ובעין ובכל מערכת העצבים. ה EPA נחוץ לכל תאי הגוף ומהווה את חומר הגלם למערך שלם של הורמונים מקומיים האחראים על מערכות החיסון של הגוף האומרים לגוף מתי לגייס את מערכות ההגנה שלו.

שלוש מערכות הגנה מרכזיות בגוף נשלטות ומוסוותות על ידי הורמונים שמקורם ב EPA: המערכת החיסונית, המערכת האלרגית ומערכת קרישת הדם.

גופנו יודע ליצר EPA ו DHA גם מאומגה 3 ממקור צמחי אך ביעילות מאד נמוכה של 5% - 10% בלבד. לכן שמנים צמחיים כמו שמן פשתן או שמן המפ אינם מהווים מקור יעיל לאומגה 3. מעתה נתיחס לEPA ו DHA פשוט כ"אומגה 3" ממקור שמן דגים.

### אומגה 3 ופוריות

הרקמה העשירה ביותר בגוף האדם ב DHA היא בזרע הגבר. מחסור באומגה 3 אצל הגבר מפחית את רמת הפוריות עקב פגיעה בתפקוד הזרע. ישנן מספר "מחלות הריון" המופיעות באופן תדיר בהריון המודרני: דיכאון הריוני ופוסט הריוני, רעלת הריון, אלרגיות המופיעות בהריון, קרישי דם, הפלות או לידות מוקדמות. לכל הבעיות הללו יש מקור הקשור גם במחסור באומגה 3 ועודף באומגה 6.

דיכאון הריוני הוא מצב שבו יש מחסור בפעילות הסרטונין במוח האשה. יעילות הסרטונין במוח מושפעת במידה רבה מרמת האומגה 3 במוח. מחסור באומגה 3 מקטין את יעילות העברת הסרטונין במעבר הסינפטי והגברת האומגה 3 מונעת את המחסור הזה. לכן ידוע ממחקרים אין ספור וגם מנסיון של לקוחות שלנו שאומגה 3 מונעת דיכאון וחרדה. במקרים רבים היא מהווה תחליף לתרופות נוגדות דיכאון מסוג SSRI (פרוזק). נשים אשר סבלו מדיכאון הריוני והתחילו לצרוך מינון גבוה של אומגה 3 נהנו מהעלמות הסימפטומים של הדיכאון ההריוני ושיפור כללי של מצב הרוח והקשר הרגשי עם העובר.

צריכת אומגה 3 מגדילה את הסיכוי להרות אצל נשים המתקשות להרות הדרך הטובה ביותר למנוע מחסור באומגה 3 במהלך ההריון היא לתגבר את הגוף במנה כפולה של אומגה 3 מספר שבועות לפני הכניסה להריון.

### רעלת הריון

ישנן שתי קבוצות של הורמונים שומניים הנחשבות לחיוניות למערכת החיסונית - PGE 2 ו PGE 3

PGE2 נוצר מחומצה ארכידונית שהיא אומגה 6. במוח האדם המודרני יש עודף גדול באומגה 6 וחוסר גדול באומגה 3 בעיקר עקב התזונה המודרנית המבוססת על מזון שמקורו בדגנים, תירס ושמיים צמחיים.

עודף בחומצה ארכידונית ו PGE2 גורם לתגובה חיסונית עצמית Autoimmunity. הרעלת ההריונית הינה סוג של תגובה אוטואימונית בה המערכת החיסונית של האם מגיבה לנוכחות העובר בצורה אלימה העלולה לסכן את חיי האם והעובר. צריכת שמן דגים גורמת ליצור PGE3 אשר מונע תגובת יתר של המערכת החיסונית ובכך תורם למניעת רעלת הריון.

### **אספקת אומגה 3 לעובר ולתינוק**

בזמן התפתחות העובר אספקה סדירה של אומגה 3 בצורת EPA ו DHA הינה קריטית להתפתחות המוח ומערכת העצבים והראיה. הדרך היחידה של העובר לקבלת האומגה 3 היא דרך מזון האם ורקמת השומן שלה. לכן על האם לצבור אומגה 3 בגופה לפני ההריון ולהמשיך לצרוך אומגה 3 במהלך ההריון כדי לאפשר לעובר התפתחות תקינה של המוח ומערכת העצבים.

לאחר הלידה התינוק ממשיך להתפתח בקצב גבוה מאד ומקבל את מזונו רק מההנקה. חלב האם צריך להכיל את כל החומרים החיוניים לתינוק כולל אומגה 3. לכן על האם המניקה להמשיך לצרוך כמות מוגברת של אומגה 3 במהלך ההנקה.

### **המוצר:**

קפסולות ג'לטין המכילות כ-1065 מ"ג שמן דגים בתוספת תערובת טוקופרולים טבעיים כאנטיאוקסידנט היצרן: Ocean Nutrition Canada  
סוג השמן: Ethyl Ester Fish Oil 40/20 EE  
תכולה: 100% שמן דגים ממקור ים דרומי בחופי פרו. 95% עד 99% מהדגים אנשובי, היתר סרדין ומקרל.

### **תהליך יצור:**

זיקוק מולקולרי ללא ממיסים אורגניים, הכולל תהליך דאודוריזציה. כל תהליך היצור ואחסון שמן הגלם נעשה תחת חנקן למניעת חימצון

### **בדיקות איכות:**

המוצר עובר כ-30 בדיקות איכות הכוללות רמת חומציות ורמת חימצון, הרכב ואנליזה כימית, נוכחות של פתוגנים (חיידקים ופטריות) נוכחות של רעלנים כגון מתכות כבדות דיאוקסינים פוראנים ו PCB.  
המוצר נקי לחלוטין מפתוגנים, רעלנים ומתכות כבדות על פי התקנים המחמירים ביותר של משרד הבריאות הקנדי.

### **תנאי אחסון:**

לפני הקפסולציה השמן נשמר בקירור תחת חנקן. לאחר קפסולציה אחסון בקירור בחושך הן במחסן היצרן בחו"ל והן במחסן היבואן בארץ.

### **רשיון יבוא:**

המוצר מיובא, נארז מאוחסן ומשווק ברשיון יבוא לתוספי מזון מטעם משרד הבריאות

### **הרכב פונקציונלי:**

אומגה 3 זו תכונה של שמן המגדירה את הקשר הבלתי רווי הראשון בשרשרת. לא כל סוגי האומגה 3 הם פעילים מבחינה ביולוגית. רק EPA ו DHA הן חומצות שומן אומגה 3 בעלות פעילות ביולוגית, או מה שנקרא חומר פעיל

### **יחס EPA ל DHA:**

היחס הזה הוא חשוב ביותר. היחס האופטימלי בין EPA ל DHA צריך להיות 2:3 עד 1:2 לטובת EPA ובשום מקרה לא פחות מ 1:1.

### **הרכב באחוזים של השמן:**

- סה"כ 60% חומר פעיל אומגה 3
- EPA 40%
- DHA 20%
- 40% שמן דגים בפרקציות שונות בלתי פעילות (כולל אומגה 3, 6, 9, 7 ו 11)
- 0.2% אנטיאוקסידנט בצורת Natural Mixed Tocopherols

### **הרכב כמותי לקפסולה:**

לפחות 600 מ"ג חומר פעיל אומגה 3 מתוכם:

- 400 מ"ג EPA
- 200 מ"ג DHA
- 465 מ"ג שמן דגים בפרקציות שונות בלתי פעילות (כולל אומגה 3, 6, 9, 7 ו 11)
- 2 מ"ג אנטיאוקסידנט בצורת Natural Mixed Tocopherols

צנצנת של 200 גלולות - 165 ש"ח בקליניקה של זהר.

[לתאם עם זהר](#)