



AIM 艾美有機亞麻籽油
AlOmega®



艾美有機亞麻籽油是針對心血管健康的膳食補充品，結合有機種籽油與中鏈三酸甘油酯 (MCTs)，提供我們飲食中普遍缺乏的必需脂肪酸。

有機亞麻籽油有何獨特之處？

- 冷壓初榨(cold-pressed virgin)種籽油
- 種籽油是有機的
- 提供2:1均衡比例的奧米加-3和-6必需脂肪酸
- 體內美膚品

方法

有機亞麻籽油提供來自有機種籽油的 2:1 均衡比例奧米加-3 和-6 必需脂肪酸(EFAs)。艾美只使用冷壓初榨油，因為油不受熱才能讓它們處於天然的狀態，保留種籽的全部營養價值。

身體的每個細胞、組織、腺體與器官都需要必需脂肪酸。必需脂肪酸是每個細胞膜的主要結構成份之一，參與細胞的生長與活動，是修復細胞的必需營養素。

必需脂肪酸是好的脂肪，是健康的身體需要的營養素。它們是人體細胞結構、代謝與調節的重要成份。沒有必需脂肪酸就不可能維持健康的身體；它們可以保持細胞膜的彈性、滲透性，讓營養進入細胞，並排出廢物，因此改善和調節細胞功能。

必需脂肪酸為什麼如此重要？

必需脂肪酸幫助恢復體力、消化食物、減低食慾，將營養素輸送至身體的每個細胞，燃燒脂肪，幫助荷爾蒙平衡，使皮膚柔嫩光滑，強壯骨骼。必需脂肪酸對最佳的身心健康絕對是必要的；然而，我們的身體無法製造必需脂肪酸(奧米加-3 和-6)，所以我們每天必需從飲食中攝取，與普遍的看法相反，偶爾吃魚是不夠的。必需脂肪酸攝取量的不足是今日營養普遍不足的原因之一，所以有必要補充必需脂肪酸。

如果身體獲得足夠的必需脂肪酸，它可以製造身體需要的脂肪以支援細胞與免疫功能。這兩種必需脂肪酸是奧米加-3 α -次亞麻油酸(ALA)

主要的好處與特色

- 幫助維持心血管健康
- 對抗發炎
- 促進皮膚的健康
- 幫助維持健康的細胞膜結構與功能
- 提供來自橄欖油的奧米加-9 脂肪酸
- 中鏈三酸甘油(MCTs)脂提供能量
- 120 顆軟膠囊(明膠 gelatin，有清真 Halal 和猶太 Kosher 認證)

和奧米加-6 亞麻油酸(LA)，這些多元不飽和脂肪參與將食物轉化為能量，有助於維護心血管健康和身體每個系統的整體健康。

奧米加-3

沒有奧米加-3 脂肪酸，身體就無法製造前列腺素 (prostaglandins)；前列腺素是脂質化合物，與免疫功能有關。 α -次亞麻油酸(ALA)也具有抗發炎作用，可幫助緩解因老化引起的關節痛與身體上的疼痛。此外，部分的 ALA 在代謝過程中可轉化成長鏈奧米加-3 脂肪酸的二十碳五烯酸(EPA) 和二十二碳六烯酸(DHA)，支援腦部和認知功能，以及神經功能的健康與健康的視力。魚油是補充 EPA 與 DHA 脂肪酸最常見的補充品。

奧米加-6

在飲食中攝取奧米加-3 對身體健康很重要，而奧米加-6 的攝取也是必要的。我們往往從飲食中吃下太多的奧米加-6，可是來源大部分是精緻和有害健康的食物，例如烘培食品與麵食，這是為什麼有必要從天然來源獲得奧米加-6 的原因。



艾美有機亞麻籽油提供奧米加-6 亞麻油酸(LA)的健康來源，身體會將奧米加-6 亞麻油酸轉化成伽瑪-次亞麻油酸(gamma-linolenic acid, GLA)，幫助保持皮膚滋潤和維持健康的荷爾蒙平衡。奧米加-6 亞麻油酸也會轉化成花生四烯酸(又名二十碳四烯酸 arachidonic acid, ARA)，或可幫助促進發炎反應與認知功能，這與大腦消耗多少量的花生四烯酸成比例。在一項研究中，健康年輕志願者的大腦一天消耗 17.8 毫克的花生四烯酸，而年長的參與者服用花生四烯酸補充品在認知功能上有改善。

保持奧米加-3 與-6 的平衡

獲得足夠平衡比例的必需脂肪酸對維持健康是絕對必要的。奧米加-3 與-6 的許多功能之一是製造荷爾蒙類物質前列腺素的前驅物。由這兩種必需脂肪酸轉化成的前列腺素在身體有相反的作用；奧米加-6 轉化成的前列腺素促進免疫反應(炎症)、凝血作用與細胞增生，而奧米加-3 轉化成的前列腺素減少這些結果，不同種類的前列腺素必需處於平衡的狀態，才能維持最佳的健康。艾美有機亞麻籽油提供 2:1 比例的奧米加-3 和-6 必需脂肪酸以維持這個平衡。

奧米加-9

艾美有機亞麻籽油也提供橄欖油來源的奧米加-9 (油酸 oleic acid, 單元不飽和脂肪)，它不是必需脂肪酸，因為身體可以從其它的脂肪酸製造，但是有益整體健康，建議攝取。橄欖油是有益心臟健康奧米加-9 的極佳來源，而且已發現有益健康的心血管系統。

其它成份

有機亞麻籽油: 亞麻籽含有大約 55% 的奧米加-3 和大約 16% 的奧米加-6

有機亞芝麻籽油: 含豐富的奧米加-6 亞麻油酸，身體會將它轉化成伽瑪-次亞麻油酸、花生四烯酸、二十二碳五烯酸(DPA)

有機橄欖油: 含一些奧米加-6，以及單元不飽和奧米加-9 的豐富來源

有機葵花籽油: 奧米加-6 的豐富來源之一

中鏈三酸甘油酯(MCTs): 容易消化的脂肪，身體會很快地用來作能量，而不是儲藏在脂肪細胞。它們或可促進脂肪的燃燒(生熱作用 thermogenesis)。

服用方法

- 每天服用 2 次，一次 2-3 顆。最好進餐時服用
- 存放在遠離兒童可及之處
- 懷孕、哺乳婦女、有血液結塊(blood clotting)疾病或膽囊疾病或服用血液稀釋劑者，請向健康醫療人員諮詢。

含有葵花籽(sunflower seed)、芝麻籽(sesame seed)、亞麻籽(flax seed)

問與答

誰應該服用有機亞麻籽油？

想要增強體力、維持細胞功能、改善心血管與免疫系統健康，以及促進平衡發炎反應的人士可以服用比例均衡的必需脂肪酸與好的油脂。

亞麻籽油與魚油的奧米加-3 如何不同？

亞麻籽油含有的 α -次亞麻油酸(ALA)是奧米加-3 脂肪酸家族裡的一員。部分的 ALA 或可轉化成 EPA(二十碳五烯酸)和 DHA(二十二碳六烯酸)，它們是長鏈的奧米加-3 脂肪酸，存在於魚油。除了轉化成 EPA 和 DHA， α -次亞麻油酸(ALA)似乎有獨特的健康好處，對心臟健康與免疫系統特別有幫助。對不喜歡服用魚油的人來說，艾美有機亞麻籽油提供了健康的替代品。

有人不應該服用有機亞麻籽油嗎？

有，對葵花籽(sunflower seeds)、芝麻籽(sesame seeds)、亞麻籽(flax seeds)過敏的人不應該服用。

行銷商資料：

本資料僅提供參考，內容未經美國食品藥物管理局評估。

本產品無意用作診斷、治療、醫治或預防任何疾病。

©2020年艾美國際公司 版權所有 美國印刷