



FUNCTIONAL FOOD CONCENTRATES SERIES

功能性濃縮食品系列

# ESSENTIAL FATTY ACID

健 體 脂 肪 酸



繁



簡

ENG

PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

## 目錄 Contents

健體脂肪酸的8大好處	P.4
甚麼是脂肪？	P.5
脂肪的種類	P.6
甚麼是必需脂肪酸？	P.7
缺乏必需脂肪酸的症狀	P.8
甚麼是健體脂肪酸？	P.9
健體脂肪酸的好處	P.10
附件 I: 日常飲食中的魚類安全問題	P.11
健體脂肪酸的8大好处	P.12
什么是脂肪？	P.13
脂肪的种类	P.14
什么是必需脂肪酸？	P.15
缺乏必需脂肪酸的症狀	P.16
什么是健體脂肪酸？	P.17
健體脂肪酸的好处	P.18
附件 I: 日常飲食中的魚類安全問題	P.19

8 Main Benefits Of ESSENTIAL FATTY ACID ..... P.20

What Is Fat? ..... P.21

Types Of Fat ..... P.22

What Are Essential Fatty Acids? ..... P.23

Symptoms When Lacking Essential Fatty Acids ..... P.24

What Is ESSENTIAL FATTY ACID ? ..... P.25

Benefits Of ESSENTIAL FATTY ACID ..... P.26

Appendix I:

Safety Concerns About Fish From Daily Diet ..... P.27



60 粒軟膠囊 / 60 softgels

250 粒軟膠囊 / 250 softgels

## 健體脂肪酸的 8 大好處

1. 有助令皮膚更柔軟



2. 或有助穩定膽固醇，幫助維持心血管健康

3. 有助緊緻胸部及臀部



4. 有助抗炎



5. 有助保護黏膜

6. 有助保護腦部及眼睛



7. 有助潤滑關節



8. 有助維持體內平衡



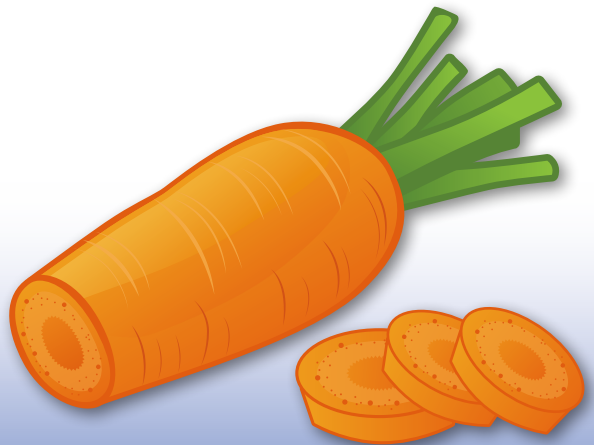
\*此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

## 甚麼是脂肪？

學名為「三酸甘油酯」，是高能量來源，每克脂肪可提供 9 個卡路里。世界衛生組織 (WHO) 及聯合國糧食及農業組織 (FAO) 建議，脂肪的攝取量不應超過人體每天所需能量的 30%，過量攝取脂肪會增加患上心臟病、癡肥、高血壓、糖尿病及某幾類癌症的機會。

## 脂肪是健康身體不可缺少的元素

- 腦部含有約 60% 脂肪
- 脂肪是神經系統不可或缺的物質，有助身體內部互相溝通
- 脂肪是所有細胞的生命之源，包括眼睛、腦部、心臟及神經細胞
- 脂肪使身體能正確地運用營養，如：維生素 A、D、E、K 及 B 胡蘿蔔素
- 脂肪有助增強免疫力



# 脂肪的種類

## 飽和脂肪

- 攝取量不應超過人體每天所需能量的 10%
- 攝取過量會增加患上心血管疾病的風險
- 主要食物來源：豬油、牛油、動物脂肪、椰油及棕櫚油等

## 反式脂肪

- 在食品加工的「氫化過程」中產生
- 反式脂肪的攝取量不應超過人體每天所需能量的 1%
- 過量吸收會增加壞膽固醇及降低好膽固醇，增加患上心血管疾病的機會
- 主要食物來源：氫化植物油、人造牛油、起酥油、餅乾、曲奇餅、蛋糕等

## 單元不飽和脂肪

- 有助降低壞膽固醇，提高好膽固醇，減低患上心血管疾病的機會
- 主要食物來源：芥花籽油、花生油、果仁及牛油果等

## 多元不飽和脂肪

- 分為奧米加 3 及奧米加 6 兩類，有助保持細胞膜的流動性、降低血液膽固醇和三酸甘油酯、提高腦細胞活性等
- 食物來源：亞麻籽、核桃、芝麻、粟米油、葵花籽油及大豆油等

## 甚麼是必需脂肪酸？

必需脂肪酸是一種人體不能自我合成的物質，屬於好脂肪類，必須從日常飲食攝取，是飲食中不可缺少的部分，它對腦部功能、正常生長發育及預防慢性疾病等非常重要。必需脂肪酸可分為 2 類：奧米加 3 及 6 脂肪酸。

### 奧米加 3 脂肪酸：

- 例子：二十碳五烯酸 (EPA) 和二十二碳六烯酸 (DHA)
- 食物來源：亞麻籽、堅果類、深海魚，如：三文魚及吞拿魚

### 奧米加 6 脂肪酸：

- 例子：亞油酸 (LA) 和  $\gamma$ -亞麻酸 (GLA)
- 食物來源：雞蛋、肉類、全穀類、蔬菜油和堅果油

## 現代都市人的飲食習慣未能提供足夠的必需脂肪酸

香港人的生活節奏急速，加上飲食習慣偏向西化，經常進食含大量飽和脂肪及反式脂肪的快餐、即食食品、加工食品及煎炸食品等。日常進食的肉類又多以豬、牛、家禽為主，較少進食含豐富必需脂肪酸的新鮮魚類，令必需脂肪酸的吸收不足。



## 缺乏必需脂肪酸的症狀

- 指甲和皮膚乾燥、易裂
- 皮膚暗啞、不均勻
- 較多頭屑
- 頭髮乾旱、暗啞或脆弱
- 指甲生長速度緩慢
- 眼睛乾澀
- 口或喉嚨乾渴
- 陰道潤滑液不足
- 經期不適
- 經前綜合症狀，如：乳房疼痛或受壓
- 過多耳垢
- 出現過敏，如：濕疹 / 哮喘 / 花粉症 / 蕁麻疹
- 關節僵硬或疼痛
- 腰酸背痛
- 不想動、容易疲倦
- 消化不良、易有脹氣或便秘
- 容易感冒生病
- 心跳速度加快
- 不時有胸痛
- 情緒低落





## 甚麼是健體脂肪酸？

健體脂肪酸包含良好比例的奧米加 3 脂肪酸（**EPA**、**DHA**）及奧米加 6 脂肪酸，是人體不能自我合成的必需脂肪酸，屬「好脂肪」類，有助維持各項身體功能。

## 健體脂肪酸的好處

### 1. 有助令皮膚更柔軟

健康年輕的皮膚含有圓潤及充滿水分的細胞。健康皮膚細胞的細胞膜能有效地調節物質進出，保持水分及營養在內而把廢物排出。必需脂肪酸可保持細胞膜的流動性和完整性，鎖住營養及排走毒素，令皮膚更健康、更柔軟。

### 2. 或有助穩定膽固醇，幫助維持心血管健康

除了三酸甘油酯及磷脂外，膽固醇亦是脂肪的一種，它是細胞膜的組成部分，並有助製造膽汁及荷爾蒙。穩定的膽固醇可確保細胞、血管和心臟的健康。

### 3. 有助緊緻胸部及臀部

胸部及臀部主要為脂肪組織。必需脂肪酸能從內滋潤、活化和再生皮膚，從而令胸部及臀部更緊緻及有彈性。

### 4. 有助抗炎

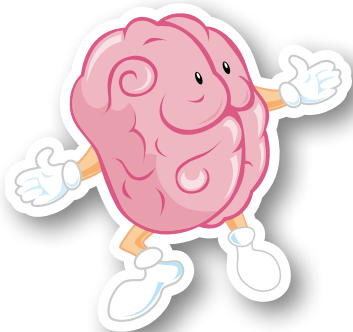
吸收正確比例的奧米加 3 及奧米加 6 脂肪酸可降低全身的炎症指標。它可減少身體釋放引致發炎的化學物質，如：細胞激素（**Cytokines**）、三烯（**Leukotriene**）及血栓（**Thromboxane**）等。另外，**EPA** 和 **DHA** 都是前列腺素的前體，前列腺素具抗炎功能，可減少血小板聚集、減輕炎症及改善血液流動。



\* 此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

## 5. 有助保護黏膜

黏膜佈滿在許多身體管道及結構上，包括口腔、鼻、眼簾、氣管、胃部及尿道等。因此，健康的黏膜可維持消化系統、呼吸系統和泌尿生殖系統等地方的正常功能。必需脂肪酸可滋養全身的黏膜組織，促進黏膜再生及具抗炎作用。



## 6. 有助保護腦部及眼睛

腦部及眼睛含有豐富的奧米加 3 脂肪酸 **DHA**，因此，充足的 **DHA** 被認為是保護眼睛、腦部及神經功能的關鍵。**DHA** 可確保腦部神經遞質的傳送及眼睛的視覺傳導功能。長期處於低量 **DHA** 或會導致這些器官的退化性疾病。

## 7. 有助潤滑關節

必需脂肪酸有助製造滑膜液，以保持關節潤滑及舒適，滑膜液可減少關節磨損和痛楚，也是令關節舒適及自由移動的重要物質。另外，必需脂肪酸具抗炎功能，有助對抗關節發炎及損傷。因此，必需脂肪酸對關節強健十分重要。



## 8. 有助維持體內平衡

必需脂肪酸是製造細胞膜、荷爾蒙及其他化學信息的必要元素，這些物質有助促進器官之間的溝通及有助維持體內平衡。

附件 I

## 日常飲食中的魚類安全問題

美國心臟協會建議每人每週至少吃 2 份魚類，如：鯖魚、鯡魚、沙丁魚、長鱸吞拿魚及三文魚等，它們含豐富奧米加 3 脂肪酸，對心臟和大腦十分有益。

雖然魚類營養豐富，但是社會開始關注依賴魚類吸收必需脂肪酸所帶來的食物安全問題。由於河流、湖泊或海洋的水質變差，令魚類被細菌、病毒、寄生蟲及化學物質，如：汞、甲基汞、多氯聯苯 (PCBs) 等污染。某些魚類，如：鯊魚、大吞拿魚和箭魚位於食物鏈的頂層，積累在體內的污染物亦相對較多。

香港政府和美國 FDA 也提醒孕婦、喂哺母乳的母親和幼童等容易受影響的群組，應避免吃鯊魚、劍魚、藍鱸吞拿魚、方頭魚和旗魚等危險魚類，因為內含的汞有機會對嬰兒和胎兒造成永久性的神經損傷。



# 健体脂肪酸的 8 大好处

1. 有助令皮肤更柔软



2. 或有助稳定胆固醇，帮助维持心血管健康

3. 有助紧致胸部及臀部



4. 有助抗炎



5. 有助保护黏膜

6. 有助保护脑部及眼睛



7. 有助润滑关节

8. 有助维持体内平衡



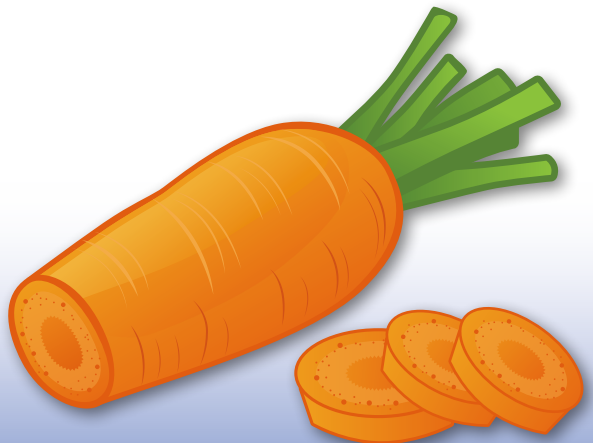
\* 此产品没有根据《药剂业及毒药条例》或《中医药条例》注册。为此产品作出的任何声称亦没有为进行该等注册而接受评核。此产品并不供作诊断、治疗或预防任何疾病之用。

## 什么是脂肪？

学名为「三酸甘油酯」，是高能量来源，每克脂肪可提供 9 个卡路里。世界卫生组织 (WHO) 及联合国粮食及农业组织 (FAO) 建议，脂肪的摄取量不应超过人体每天所需能量的 30%，过量摄取脂肪会增加患上心脏病、痴肥、高血压、糖尿病及某几类癌症的机会。

## 脂肪是健康身体不可缺少的元素

- 脑部含有约 60% 脂肪
- 脂肪是神经系统不可或缺的物质，有助身体内部互相沟通
- 脂肪是所有细胞的生命之源，包括眼睛、脑部、心脏及神经细胞
- 脂肪使身体能正确地运用营养，如：维生素 A、D、E、K 及 β 胡萝卜素
- 脂肪有助增强免疫力



# 脂肪的种类

## 饱和脂肪

- 摄取量不应超过人体每天所需能量的 **10%**
- 摄取过量会增加患上心血管疾病的风险
- 主要食物来源：猪油、牛油、动物脂肪、椰油及棕榈油等

## 反式脂肪

- 在食品加工的「氢化过程」中产生
- 反式脂肪的摄取量不应超过人体每天所需能量的 **1%**
- 过量吸收会增加坏胆固醇及降低好胆固醇，增加患上心血管疾病的机会
- 主要食物来源：氢化植物油、人造牛油、起酥油、饼干、曲奇饼、蛋糕等

## 单元不饱和脂肪

- 有助降低坏胆固醇，提高好胆固醇，减低患上心血管疾病的机会
- 主要食物来源：芥花籽油、花生油、果仁及牛油果等

## 多元不饱和脂肪

- 分为奥米加 **3** 及奥米加 **6** 两类，有助保持细胞膜的流动性、降低血液胆固醇和三酸甘油酯、提高脑细胞活性等
- 食物来源：亚麻籽、核桃、芝麻、粟米油、葵花籽油及大豆油等

## 什么是必需脂肪酸？

必需脂肪酸是一种人体不能自我合成的物质，属于好脂肪类，必须从日常饮食摄取，是饮食中不可缺少的部分，它对脑部功能、正常生长发育及预防慢性疾病等非常重要。必需脂肪酸可分为 2 类：奥米加 3 及 6 脂肪酸。

### 奥米加 3 脂肪酸：

- 例子：二十碳五烯酸 (EPA) 和二十二碳六烯酸 (DHA)
- 食物来源：亚麻籽、坚果类、深海鱼，如：三文鱼及吞拿鱼

### 奥米加 6 脂肪酸：

- 例子：亚油酸 (LA) 和  $\gamma$ -亚麻酸 (GLA)
- 食物来源：鸡蛋、肉类、全谷类、蔬菜油和坚果油

## 现代都市人的饮食习惯未能提供足够的必需脂肪酸

香港人的生活节奏急速，加上饮食习惯偏向西化，经常进食含大量饱和脂肪及反式脂肪的快餐、即食食品、加工食品及煎炸食品等。日常进食的肉类又多以猪、牛、家禽为主，较少进食含丰富必需脂肪酸的新鲜鱼类，令必需脂肪酸的吸收不足。



## 缺乏必需脂肪酸的症状

- 指甲和皮肤干燥、易裂
- 皮肤暗哑、不均匀
- 较多头屑
- 头发干旱、暗哑或脆弱
- 指甲生长速度缓慢
- 眼睛干涩
- 口或喉咙干渴
- 阴道润滑液不足
- 经期不适
- 经前综合症状，如：乳房疼痛或受压
- 过多耳垢
- 出现过敏（如：湿疹 / 哮喘 / 花粉症 / 荨麻疹）
- 关节僵硬或疼痛
- 腰酸背痛
- 不想动、容易疲倦
- 消化不良、易有胀气或便秘
- 容易感冒生病
- 心跳速度加快
- 不时有胸痛
- 情绪低落





# 什么是健体脂肪酸？

健体脂肪酸包含良好比例的奥米加 3 脂肪酸（**EPA**、**DHA**）及奥米加 6 脂肪酸，是人体不能自我合成的必需脂肪酸，属「好脂肪」类，有助维持各项身体功能。

## 健体脂肪酸的好处

### 1. 有助令皮肤更柔软

健康年轻的皮肤含有圆润及充满水分的细胞。健康皮肤细胞的细胞膜能有效地调节物质进出，保持水分及营养在内而把废物排出。必需脂肪酸可保持细胞膜的流动性和完整性，锁住营养及排走毒素，令皮肤更健康、更柔软。

### 2. 或有助稳定胆固醇，帮助维持心血管健康

除了三酸甘油酯及磷脂外，胆固醇亦是脂肪的一种，它是细胞膜的组成部分，并有助制造胆汁及荷尔蒙。稳定的胆固醇可确保细胞、血管和心脏的健康。

### 3. 有助紧致胸部及臀部

胸部及臀部主要为脂肪组织。必需脂肪酸能从内滋润、活化和再生皮肤，从而令胸部及臀部更紧致及有弹性。

### 4. 有助抗炎

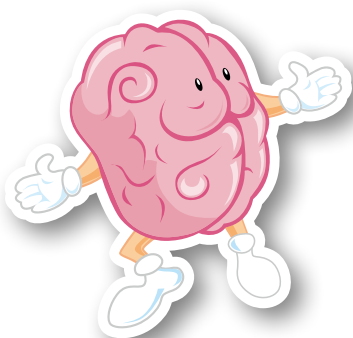
吸收正确比例的奥米加 3 及奥米加 6 脂肪酸可降低全身的炎症指标。它可减少身体释放引致发炎的化学物质，如：细胞激素（**Cytokines**）、三烯（**Leukotriene**）及血栓（**Thromboxane**）等。另外，**EPA** 和 **DHA** 都是前列腺素的前体，前列腺素具抗炎功能，可减少血小板聚集、减轻炎症及改善血液流动。



\* 此产品没有根据《药剂业及毒药条例》或《中医药条例》注册。为此产品作出的任何声称亦没有为进行该等注册而接受评核。此产品并不供作诊断、治疗或预防任何疾病之用。

## 5. 有助保护黏膜

黏膜布满在许多身体管道及结构上，包括口腔、鼻、眼帘、气管、胃部及尿道等。因此，健康的黏膜可维持消化系统、呼吸系统和泌尿生殖系统等地方的正常功能。必需脂肪酸可滋养全身的黏膜组织，促进黏膜再生及具抗炎作用。



## 6. 有助保护脑部及眼睛

脑部及眼睛含有丰富的奥米加 3 脂肪酸 **DHA**，因此，充足的 **DHA** 被认为是保护眼睛、脑部及神经功能的关键。**DHA** 可确保脑部神经递质的传送及眼睛的视觉传导功能。长期处于低量 **DHA** 或会导致这些器官的退化性疾病。

## 7. 有助润滑关节

必需脂肪酸有助制造滑膜液，以保持关节润滑及舒适，滑膜液可减少关节磨损和痛楚，也是令关节舒适及自由移动的重要物质。另外，必需脂肪酸具抗炎功能，有助对抗关节发炎及损伤。因此，必需脂肪酸对关节强健十分重要。



## 8. 有助维持体内平衡

必需脂肪酸是制造细胞膜、荷尔蒙及其他化学信息的必要元素，这些物质有助促进器官之间的沟通及有助维持体内平衡。

附件 I

## 日常饮食中的鱼类安全问题

美国心脏协会建议每人每周至少吃**2**份鱼类，如：鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼、长鳍吞拿鱼及鲑鱼等，它们含丰富奥米加**3**脂肪酸，对心脏和大脑十分有益。

虽然鱼类营养丰富，但是社会开始关注依赖鱼类吸收必需脂肪酸所带来的食物安全问题。由于河流、湖泊或海洋的水质变差，令鱼类被细菌、病毒、寄生虫及化学物质，如：汞、甲基汞、多氯联苯 (**PCBs**) 等污染。某些鱼类，如：鲨鱼、大吞拿鱼和箭鱼位于食物链的顶层，积累在体内的污染物亦相对较多。

香港政府和美国 **FDA** 也提醒孕妇、喂哺母乳的母亲和幼童等容易受影响的群组，应避免吃鲨鱼、剑鱼、蓝鳍吞拿鱼、方头鱼和旗鱼等危险鱼类，因为内含的汞有机会对婴儿和胎儿造成永久性的神经损伤。



# 8 MAIN BENEFITS OF ESSENTIAL FATTY ACID

1. HELPS SKIN SUPPLENESS



2. MAY ASSIST IN STABILIZING CHOLESTEROL,

HELPS IN MAINTAINING CARDIOVASCULAR HEALTH

3. HELPS FIRM THE BREASTS AND HIPS



4. MAY LOWER THE RISK OF INFLAMMATION

5. HELPS PROTECT MUCUS MEMBRANES



6. HELPS PROTECT THE BRAIN AND EYES

7. HELPS LUBRICATE JOINTS

8. HELPS INNER BALANCE



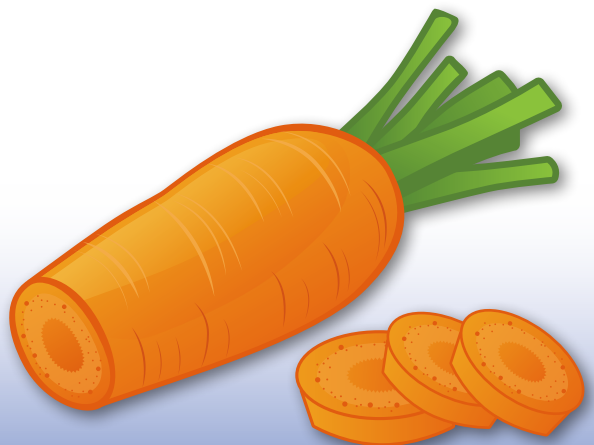
\*This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

## WHAT IS FAT?

Fat is also known as triglycerides, a high energy source. Each gram of fat can provide 9 kcal. As recommended by WHO and FAO, daily consumption of fat cannot exceed 30% of the daily energy requirement. Excess fat intake increases the risk of heart diseases, obesity, high blood pressure, diabetes and certain cancers.

## YOUR BODY CANNOT LIVE WITHOUT FAT

- The human brain contains 60% of fat.
- Fat enables internal communication.
- Fat is vital to all types of cells such as eye cells, brain cells and heart cells, nerve cells.
- Fat ensures the proper use of nutrients like vitamin A, D, E, K and Beta-Carotene.
- Fat can boost immune system.



# TYPES OF FAT

## **SATURATED FAT**

- Daily energy intake derived from saturated fats should not be more than 10%.
- Excess intake as saturated fat will lead to increased risk of cardiovascular diseases.
- Lard, butter, animal fats, coconut oil and palm oil are sources of saturated fat.

## **TRANS FAT**

- Trans fat is formed during a process called “hydrogenation”.
- Daily energy intake derived from trans fat should not be more than 1%.
- Trans fat increases bad cholesterol and decreases good cholesterol, which may also increase the risk of heart disease.
- Food sources: hydrogenated vegetable oil, margarine, shortening, crackers, cookies, cakes etc.

## **MONOUNSATURATED FAT**

- It helps to reduce bad cholesterol and increase good cholesterol. This reduces the chance of getting cardiovascular diseases.
- Food source: canola oils, peanuts oils, avocados and nuts etc.

## **POLYUNSATURATED FAT**

- It is commonly divided into 2 groups, omega 3 & omega 6. They maintain fluidity of the cell membranes, reduce blood cholesterol and lipid and enhance brain cells’ activity.
- Food source: flaxseed, walnuts, sesame, corn oil, sunflower oil and soybean oil.

## WHAT ARE ESSENTIAL FATTY ACIDS?

Essential fatty acid is the fatty acid that cannot be synthesized by human body and is regarded as “good fat”. We must obtain them from dietary sources and they are a vital part of diet. They play vital roles in brain functions, normal growth and development and the prevention of many chronic diseases. There are 2 groups of essential fatty acids, omega 3 and omega 6.

### OMEGA 3

- Examples: Eicosapentaenoic acid (EPA) & Docosahexaenoic acid (DHA)
- Food sources: salmon, tuna, flaxseed and nuts.

### OMEGA 6

- Examples: Linoleic acid (LA) & Gamma-linolenic acid (GLA)
- Food sources: Eggs, meat, whole grains, vegetables and nuts oils.

## MODERN DIETARY HABIT FAILS TO SUPPLY ENOUGH ESSENTIAL FATTY ACIDS

Due to the fast paced life and westernized eating habits in Hong Kong, we rely largely on fast food, instant food, processed food or fried food. Most of them contain high amount of saturated fat and trans fat. On the other hand, we always eat pork, beef, and poultry but seldom eat fresh quality fish. All these lead to inadequate consumption of essential fatty acids.



# SYMPTOMS WHEN LACKING ESSENTIAL FATTY ACIDS

- Dry and brittle nail and skin
- Lackluster and color variation of skin
- Dandruff
- Dry or brittle hair
- Slow growing fingernails
- Dry eyes
- Dry mouth/throat
- Inadequate vaginal lubrication
- Menstrual cramps
- Premenstrual breast pain/tenderness
- Excessive ear wax
- Allergic (e.g., eczema/ asthma/ hay fever/ hives)
- Stiff or painful joints
- Back pain
- Lethargic, easily tired
- Indigestion, bloating and constipation
- Weaker immune systems
- Increased heart rate
- Chest pain
- Depressed







# WHAT IS ESSENTIAL FATTY ACID?

Essential Fatty Acid provides all the essential fatty acids (good fats) including omega-3 (EPA, DHA) and omega-6 (LA, GLA). These are required in proportion to help maintain overall good health.

## BENEFITS OF ESSENTIAL FATTY ACID

### 1. HELPS SKIN SUPPLENESS

Healthy youthful skin is full of plump, water-filled cells. Healthy skin cells have healthy membranes which keeps water and nutrients insides while allowing waste to pass out. Essential fatty acids keep the fluidity and integrity of cells membrane, which locks nutrients and eliminates toxins, and thus sustains healthy and supple skin.

### 2. MAY ASSIST IN STABILIZING CHOLESTEROL, HELPS IN MAINTAINING CARDIOVASCULSR HEALTH

Cholesterol is a kind of fat that is different from triglycerides and phospholipids. It is a component of cells membrane and is involved in the production of bile acids and hormones. Stable levels of cholesterol ensures cell, vessel and cardiac health.

### 3. HELPS FIRM THE BREASTS AND HIPS

Breasts and hips are mainly surrounded by fatty tissues. EFA can moisture, revitalize and regenerate the skin from inside, thus improve the firmness and elasticity of breast and hips.

### 4. MAY LOWER THE RISK OF INFLAMMATION

Proper ratio of omega 3 fatty acids to omega 6 fatty acids reduces inflammation throughout body. It reduces pro-inflammatory chemicals like cytokines, leukotriene and thromboxane from producing. Also, EPA and DHA serve as a direct precursor for anti-inflammatory and beneficial substance, prostaglandin. This substance which can reduce platelet aggregation, reduce inflammation and improve blood flow.

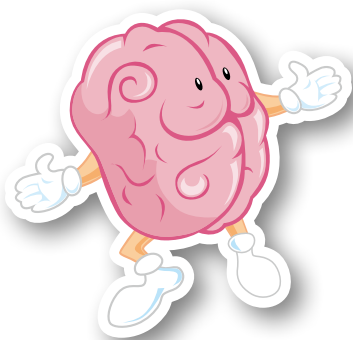


\*This product is not registered under the Pharmacy and Poisons Ordinance or the Chinese Medicine Ordinance. Any claim made for it has not been subject to evaluation for such registration. This product is not intended to diagnose, treat or prevent any disease.

ENG

## 5. HELPS PROTECT MUCUS MEMBRANES

The mucus membranes cover many tracts and structures of the body, including the mouth, nose, eyelid, windpipe, stomach and urethras. Healthy mucus membranes are essential to a healthy digestive, respiratory and urogenital system. EFA nourishes your mucus membranes throughout body and it promotes tissue regeneration and anti-inflammatory action in mucosa.



## 6. HELPS PROTECT THE BRAIN AND EYES

DHA is the predominant omega 3 fatty acids in brain and retina. An adequate supply of DHA is essential to proper eye, brain and nerve functions. Sufficient DHA ensures the best function of neurotransmitters in brain and visual transduction in eyes. Prolonged low level of DHA may lead to degenerative diseases in eye, brain & nerve.

## 7. HELPS LUBRICATE JOINTS

EFA is required for the production of the synovial fluid that allows our joints to stay lubricated and pain-free. This reduces joints durability and may alleviate painful joints, allowing them to move freely. In addition, anti-inflammatory property of EFA is able to relieve joint inflammation and destruction. Therefore, EFA are needed to build strong and healthy joints.



## 8. HELPS INNER BALANCE

Essential fatty acids are necessary to make cell membranes, hormones and other chemical messages. They help organ communication and body internal balances.

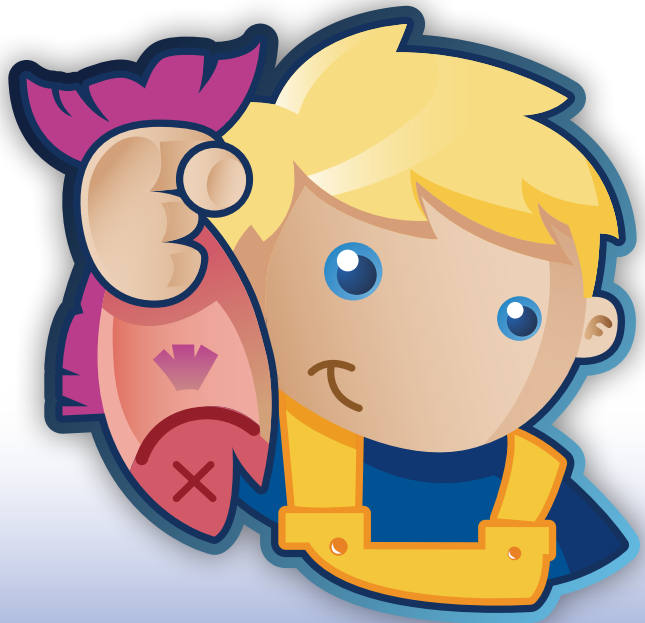
## APPENDIX I

# SAFETY CONCERNS ABOUT FISH FROM DAILY DIET

The American Heart Association recommends people to eat at least 2 servings of fish a week. Mackerel, herring, sardines, albacore tuna and salmon for example. These fish are rich in omega 3 fatty acids, and are known to be beneficial to heart and brain.

Although fish is rich in nutrients, there is a growing concern about the safety of fish as a dietary source of essential fatty acids. Fish acquires these contaminants in rivers, lakes and ocean. They include bacterial, viral or parasitic contamination. In particular, they contain chemical contaminant like mercury, methyl mercury, polychlorinated biphenyls (PCBs) and dioxin. More importantly, fish at the top of the food chain, like shark, larger tuna and swordfish may contain the highest amount of contaminants.

HK government and US FDA also advise susceptible pregnant women, nursing mothers and young children not to eat risky fish type like shark, swordfish, bluefin tuna, tilefish and marlin because they may cause permanent neurological damage in infants and fetuses.





## PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

獨家代理商:

Exclusive Distributor :



NU LIFE INTERNATIONAL (ASIA) LIMITED

[www.nulife.com](http://www.nulife.com) Tel: (852) 3468-6188

<http://www.facebook.com/nulifehk>

<http://twitter.com/#!/nulifehk>

copyright©NU LIFE International 2018. All Rights Reserved.



HK01KTT14/9