

אומגה 3 - כמה, מתי ועם מה לקחת?

ספיגה. במקרים כאלו מומלץ לחלק את המינון היומי למנות קטנות, לקחת על בטן ריקה וביחוד להרחיק מסיבים תזונתיים.

* שיהוקים בטעם דגים- אומגה 3 בעצמה איננה

מתאדה ולא מייצרת גזים במעי, אלא אם היא

מחומצנת. אם האומגה טריה (כמו אומגה שנשמרה בקירור), אזי שיהוקים מעידים על תסיסת פחמימות במעי. במקרה כזה מומלץ לקחת על בטן ריקה.

מתי לקחת ויטמין E?

ויטמין E מומלץ לקחת עם מזון שומני. אפשר ביחד עם האומגה או ביחד עם מזון שומני אחר כמו חמאה, טחינה או גבינה שמנה.



OMG³

אומגה גליל טרייה מהמקרר!

לרבות תוספי ברזל, מפני שברזל בקיבה גורם לחימצון של אומגה 3 (וגם אומגה 6) בקצב מהיר ומייצר תוצרי חמצון כמו פראוקסידים ואלדהידים. מומלץ להרחיק מסיבים תזונתיים (פחמימות מורכבות), משום שהם מעכבים ומונעים עיכול של שומנים.

מתי לא לקחת?

במקרים של הרעלת קיבה או קלקול קיבה נפסקת ספיגת שומנים במעי הדק ובד"כ האדם איננו רעב לשומנים. במצב זה אין צורך לקחת בכוח אומגה 3 ועדיף להפסיק עד חלוף המחלה. אין בעיה להפסיק למספר ימים וניתן לחזור למינון האחרון עם חלוף המחלה.

תופעות לוואי?

* יציאות רכות או צואה שומנית מראות על חוסר

כמה לקחת?

מינון אומגה 3 אפקטיבי הוא כזה המותאם למשקל הגוף ולמצב הבריאות. מומלץ להתאים את המינון באמצעות מחשבון המינונים שבאתר אומגה 3 גליל.

מתי לקחת?

עדיף על בטן ריקה. מומלץ להמתין חצי שעה לפני אכילה או כשעתיים אחרי אכילה. למשל על הבוקר לפני צחצוח שיניים או בערב אחרי צחצוח שיניים.

ניתן לקחת את המינון היומי בבת אחת או לפצל למנות.

עם מה לקחת?

עם מים, קפה, תה, חלב. ניתן לקחת עם מזון שומני.

עם מה לא לקחת?

מומלץ להרחיק מבשר אדום ומזונות עשירים בברזל,