

## ÓLEO DE PEIXE

**INCI Name:** N.A

**No CAS:** N.A

**Fórmula:** N.A

**Peso Molecular:** N.A

### PROPRIEDADES

O Óleo de Peixe é importante fonte de Omega 3 (EPA e DHA), um ácido graxo essencial para nosso organismo. Como não pode ser sintetizado pelo nosso corpo é necessário que seja obtido através dos alimentos ou de suplementos alimentares.

Os altos teores de EPA (ácido eicosapentanóico) e DHA (ácido docosahexanóico) no Óleo de Peixe são devidos a presença do Omega 3 no Plankton encontrado no oceano e que é a base da cadeia marinha de alimentação. O Omega 3 parece atuar como fator biológico anticongelamento a baixíssimas temperaturas por isso é encontrado em altas concentrações nos peixes que vivem em águas geladas, como o salmão.

### COMPONENTES

O Óleo de Peixe tem em sua composição o DHA Ácido decosahexanóico (12%) e EPA Ácido Eicosapentanóico (18%). Estas concentrações podem variar dependendo do tipo de peixe de água fria usado na extração.

### INDICAÇÕES

Alguns especialistas acreditam que ingerir óleo de peixe (em qualquer forma) ajuda a regular o colesterol no organismo. Isso por causa dos altos níveis de ômega 3, cujos benefícios incluem não apenas a redução do colesterol, mas também propriedades antiinflamatórias e efeitos positivos na composição corporal.

### DOSAGEM

Tomar de 1 a 2 cápsulas de 1000mg ao dia.

A "American Heart Association" recomenda o consumo de um grama de óleo de peixe diariamente, preferencialmente através da alimentação, para pacientes com doença coronária. De acordo com um estudo de setembro de 2005 da Louisiana State University, óleo de peixe pode proteger o cérebro de problemas cognitivos associados ao mal de Alzheimer.

### ARMAZENAMENTO

Conservar a temperatura de 15 - 30°C e umidade máxima 50%.

### REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Badersfled and Winemiller (1985). A Select Bibliography on Fish Oils.