

# 智叻魚 奧米加3 咀嚼魚仔魚油

## 含豐富 EPA+DHA

### 什麼是奧米加-3?

奧米加-3是取自深海魚脂，它包含多種不飽和脂肪酸，主要為EPA和DHA。這兩種不飽和脂肪酸可促進人體的腦部和智力發展，特別是發育中的兒童。然而人體不能自行合成奧米加-3脂肪酸，因此只能依靠從飲食攝取。<sup>[1]</sup> 一般兒童對魚油的腥味會有所抗拒，導致在日常飲食中未能攝取足夠的奧米加-3。因此服食魚油丸可以彌補平日攝取不足的EPA和DHA脂肪酸。

### 魚油與兒童學習能力和行為

魚油含豐富奧米加-3，它當中包含的兩種脂肪酸EPA及DHA可促進兒童的互動功能，激發兒童腦部發展，提升專注力和集中力，從而改善學習表現。近期臨床醫學發現，缺乏奧米加-3脂肪酸的兒童可能會出現學習行為上的問題，例如過度活躍和無法專注學習。<sup>[2-3]</sup> 因此，若無法確保平日從膳食中吸收足夠的奧米加-3，特別為兒童而設的咀嚼魚油丸便是最佳的選擇。

### 缺乏Omega-3脂肪酸可能會導致以下問題

- 過敏症狀<sup>[1]</sup>
- 缺乏專注力<sup>[2-3]</sup>
- 過度活躍<sup>[2-3]</sup>
- 情緒低落<sup>[1]</sup>
- 難於入睡<sup>[1]</sup>
- 閱讀困難<sup>[2-3]</sup>

### 奧米加-3魚油對兒童的好處

- 增強兒童學習能力<sup>[2-3]</sup>
- 增強兒童專注力<sup>[2-3]</sup>
- 緩和過度活躍及過度情緒化行為<sup>[3]</sup>
- 提升記憶力及智力<sup>[2-3]</sup>
- 保護視網膜及維持良好視力<sup>[6]</sup>

### 優質的EPA-DHA魚仔魚油丸

智叻魚奧米加3咀嚼魚仔魚油選取自優質深海魚油，每粒軟膠囊含豐富EPA和DHA，為兒童補充健康成長所需的均衡營養素。它在同類兒童奧米加-3產品中，可能是份量較平均和質量最好的奧米加-3魚脂產品。

每粒智叻魚奧米加3咀嚼魚仔魚油產自澳洲，其所有製造過程都經過澳洲衛生局的嚴格監管，確保產品維持高品質。智叻魚奧米加3咀嚼魚仔魚油有芳香的果汁味，加上有趣的魚仔形狀軟膠囊，是大人和小孩都喜愛的優質產品。

### 服法

3歲以下嬰幼兒：每日1粒。建議刺破膠囊或扭開小魚兒膠囊的尾部，把魚油擠出混合飲料或食物一起食用。  
3歲以上：每日咀嚼1粒。  
6歲以上：每日咀嚼2粒。  
12歲以上：每日咀嚼3粒。  
小朋友可以扭開小魚兒膠囊的尾部，將魚油直接擠進口中或拌入你們喜愛的飲料如牛奶、果汁和食物一起享用。

參考文獻：見英文附頁。



專為兒童而設  
的益腦魚油配方



Capsules Manufactured By:  
Homart Pharmaceuticals Pty Ltd  
59 Kirby Street, Rydalmere,  
NSW 2116, Australia.