

૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦ - ૦૦૦૦૦ - ૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦ - ૦ (૦૦.૦૦.૦૦.૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦)



## Omega Three Institute of Food Pharmacy ૦૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦ ૦૦ ૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦ W-3

૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦ ?

વધારે જાણકારી મટે નમિં નલખિતિમધીચમ્મં કૃપા કથીને જાવ:

### Omega Three Institute of Food Pharmacy

ચ્છીવાળો લેખા અને નવા હજારે વર્ષ ધોના સુથ વણતુગમં

દરેક જીવન મટે ખોથક, હવા અને પાણી લેના ગુજથન મટે જૂથી છે. આ અને બીજી ક થયાપ ઠક થયાની સાથેના genes જે લેની પાસે છે તેમ જ શરીરમાં પોષક ત્તિ વોમં પથવિથ ત્તિ થય છે. મણસે કેટલાક પ થવિધે પછી પોતની કૃતિ પુદ ધશિક તેને વકિસતિકથી શક તો છે અને િને લીધેલે કેટલાક રૂપમં ૪૮ પોલેબ્નાવેલ સામ્મ થી, ૧૦ amino acids, ૧૬ વટિમિન સ, ૨૦ ત્તિ વોનો ગોલેસ અને ૨ ચ્છીવાળો લેખા આ આહાથમં લેવા મટે જૂથી છે. આ "આવશ યક"ના રૂપમં મનવામં આવે છે જેથી કથીને આપણી પાસે લેને સમ્મ વય કથવાની ક ષમત નથી. વટિમિન સ અને નીશાનીને ગોલ્લા સુક ષ મ પોષક ત્તિ વો જેમં microgram અને milligram ની મતિ થ જૂથી છે. તજેલ્લા સંશોધનમં જાણવા મળુ છે કે છેલ લી સદીમં જીવનશૈલી અને ખાવાપીવાની આદતેમં વશિષ રૂપમં ભડે બલાવને કાથો મણસના સ વાસ યમં ગંભીર પથણિમ સાથે W-3 ચ્છીવાળો લેખા સુ ત છુ થઈ ગયુ છે.

બંને િમ્મા ૬ (W-6) અને િમ્મા ૩ (W-3) ચ્છીવાળો લેખાને જૂથીયાત્મા ચ્છીવાળો લેખા (EFAS) ત્તિકે િળખવામં આવ યા છે. તજેલ્લમં િ સ પ ષ ટ કથવામં આવ યુ છે કે W-6 EFA વ યાપકરૂપમં બહુ વધારે વહેચવામં આવ યુ છે અને આખી દુનયાની વસ િતમં પ ય્યાપ તથીલેલેના ખોથકની વ યાપક હાથમળામં વાપથવામં આવ યુ છે, W-3 EFASની વપથશ છેલ લા ૧૦૦ વર્ષ ધોમં ઝડપથી િ છી થઈ થી છે કાથલકે ખાદ ય પદાર્થ થેનુ ઉતિ પાદન W-3 EFASમં આહાથમં બલાવને લીધે અપૂથુત થુ છે. આ જીવનશૈલીમં નાટકયિ પથવિથ ત્તિ છે જેનુ પથણિમ શરીરમં વધારે પડત W-3 EFASનો વનિશ છે, અને મ્હતિ વનો પસંદ કથેલો W-3 EFAનો શરીરમં ઘટાડો છે.

હવે W-3 EFASગથિ ભવસ યથી મ્તિ યુ સુધી સાથ સ વાસ યમ મટે જૂથીયાત્મા છે લેમ્ની આવ યા છે. આ ખોટ અથ્મા િ છપ કદાર પ િજનનની સમ્મ યા, ગથ ભવસ ય સંધતિગુંચલો, વકિસતિ મ્હ વકિથે (મનસકિ મ્હત, મ્હુદ, બળકની વર્થ ત્ણકના વકિથે) અને ગૈર સંચથી વચસ કલ લોકોના વકિથે (જેવા કે મ્હુદ, લોહીનુ ઉરુ દબણ, હદય અને મ્ગજને લગતે ગુંચલો, hypercholesterimia, triglycerides, Alzheimer's dementia, Parkinson's disease), અને કેટલાક કથ િથેગો અને ઉમ્હ વધ િથેગો ફાળો આપે છે.

W-3 EFAની ખોટ સુધયેલ ખાધ ય પદાર્થ થેના ઉતિ પાદન કથીને, ખોથકમં પુથવણી કથીને સુધયી શકાય છે અને શરીરમં ઝેથી મ્હુ ત મ્હોનો વનિશ િ છો કથીને વાતવથમં ખોથકના antioxidantsજેવાકે ફળો અને શાકભજીમં વટિમિન સ ઈ, સી અને બી -carotene વાપથીને. વકિસની શૂઆત્મા મ્ચં આવા સુધય કદાર પછીથી થા થેગોને થેકી શકાય છે અને જીવનની ગુણવતિ તમં સુધ્યે થઈ શકે છે. આ તને સ વસ યમને લાંબ સમ્ય સુધી ત્મથ જીવનને સુધથવાની બચધથી આપે છે.

૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦, ૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦ : ૦-૦૦૦૦/૦૦.૦.૦૦૦૦, ૦૦૦૦.