

Young Living Omega-3

Plant-based omega as your foundation nutrition

Clean • Sustainable • Fish-free • Direct from the Source

What is
omega-3?

Omega-3 is an essential fatty acid that supports daily health and well-being. Our body cannot produce it, so we must get it from food or supplements.

3 Essential Types

DHA (Docosahexaenoic Acid) and EPA (Eicosapentaenoic Acid) are primarily obtained from fish or algae



ALA (Alpha-Linolenic Acid) Plant-based form of omega and can be converted into DHA & EPA in the body, but the conversion is limited.



Why DHA & EPA Matter



Brain

Maintenance of normal brain function



Immunity

Supports normal immune system activity and overall bodily functions



Heart

Supports normal cardiovascular function



Are You Getting Enough Omega-3?

Source: Lai et al., Omega-6 and omega-3 fatty acid nutrition amongst Malaysians are far from desirable, International e-Journal of Science, Medicine and Education (2012).

“

Local studies show that over 90% of Malaysians do not meet the recommended daily intake of omega-3.

”

Expectation versus Reality: Daily Omega-3 Intake

Expectation

Goal:

~500 mg EPA + DHA per day



1 Yellowtail scad local fish

e.g., ikan selar 80 g

OR

ALA sources

1 tablespoon flaxseed

2 big handfuls of walnuts (~30 g)

2 tablespoons chia seed



Meets Daily Target

Reality

Many Malaysians eat only small amounts of fish in a day

creating a daily nutrition gap

1–2 spoons of local fish

e.g., anchovies/small portion

~<100 mg omega-3 total

Small handful of walnuts or seeds

i.e., mostly ALA, little EPA/DHA absorbed

Combined total: often <200–300 mg

EPA/DHA equivalent



Below Daily Target

Common Signs You May Need More Omega-3



Brain & Mental Performance

- Poor focus
- Fatigue
- Brain fog



Eye Comfort

Dry eyes



Joint Comfort & Mobility

Joint discomfort



Heart Health Indicators

High triglyceride, high LDL cholesterol, high blood pressure, low HDL cholesterol



Body Function

Skin inflammation, dry and flaky skin, dry scalp and hair



Why Algal-Based Omega-3?



Fast, clean, and efficiently produced from algae in just **25 days** versus up to 24 months from fish to get on the shelf, with no need for extensive purification

Algal oil is sustainably cultivated, plant-based and non-GMO

Sustainably sourced omega: Algae is naturally high in omega-3 fatty acids with DHA and EPA

Free from heavy metal contamination, which is common in fish omega-3 oil



Even fish gets omega-3 from algae, so why don't we just go straight to the source?
Nature's omegas (DHA and EPA) derived from algae are the same that we found in fish, but straight from plant source. Fish obtains their omega-3 from algae too.

100% plant-based, sustainably sourced from algae and naturally high in omega-3 fatty acids

Provides omega-3 fatty acids with comparable nutritional function to fish-derived sources

Provides 605 mg total omega-3 fatty acids per serving, with 330 mg DHA and 165 mg EPA

Why Young Living Omega-3



Free from fish-related contaminants, such as mercury

Contains flaxseed oil, which provides ALA

No fishy taste or after taste

Contains vitamin E, which contributes to the protection of cells from oxidative stress



Halal Certified



Vegetarian Friendly



Vegan Friendly



Omega-3 Young Living

Omega berasaskan tumbuhan sebagai asas pemakanan anda

Bersih • Lestari • Tanpa Ikan • Terus Daripada Sumber

Apa itu
omega-3?

Omega-3 adalah asid lemak perlu yang menyokong kesihatan dan kesejahteraan harian. Badan kita tidak boleh menghasilkannya, jadi kita perlu mendapatkannya daripada makanan atau makanan tambahan.

3 Jenis Asid Lemak Perlu

DHA (Asid Dokosaheksaenoik) dan EPA (Asid Eikosapentaenoik)
biasanya diperoleh daripada ikan atau alga



ALA (Asid Alfa-Linolenik)

Omega berasaskan tumbuhan dan boleh ditukar kepada DHA & EPA di dalam badan, tetapi pertukaran ini adalah terhad.



Kenapa DHA & EPA Penting



Otak

Mengekalkan fungsi otak normal



Keimunan

Menyokong aktiviti sistem imun normal dan fungsi badan keseluruhan



Jantung

Menyokong fungsi kardiovaskular normal



Cukupkah Omega-3 Yang Anda Ambil?

Sumber: Lai et al., Omega-6 and omega-3 fatty acid nutrition amongst Malaysians are far from desirable, International e-Journal of Science, Medicine and Education (2012).

“Kajian tempatan menunjukkan lebih daripada 90% rakyat Malaysia tidak mencapai pengambilan harian omega-3 yang disarankan.”

Jangkaan berbanding Kenyataan: Pengambilan Harian Omega-3

Jangkaan

Sasaran:

~500 mg EPA + DHA setiap hari



1 ekor ikan selar (80g)

ATAU

Sumber ALA

1 sudu makan biji rami

2 genggam besar walnut (~30 g)

2 sudu makan biji chia



Mencapai Sasaran Harian

Kenyataan

Ramai rakyat Malaysia makan ikan dalam jumlah yang sedikit setiap hari, *menyebabkan jurang pemakanan harian*

1-2 sudu ikan tempatan
cth., ikan bilis/saiz hidangan yang kecil
~<100 mg omega-3 secara keseluruhan

Segenggam kecil walnut atau segenggam bijian
kebanyakannya ALA, EPA/DHA yang diserap adalah sedikit

Jumlah digabungkan: **biasanya bersamaan <200-300 mg EPA/DHA**



Tidak Mencapai Sasaran Harian

Tanda-tanda Anda Mungkin Memerlukan Lebih Banyak Omega-3



Prestasi Otak & Mental

- Kurang Fokus
- Lesu
- Kabut otak



Keselesaan Mata

Mata kering



Keselesaan & Kebolehergerakan Sendi

Ketidakselesaan sendi



Penunjuk Kesihatan Jantung

Trigliserida tinggi, kolesterol LDL tinggi, tekanan darah tinggi, kolesterol HDL rendah



Fungsi Badan

Keradangan kulit, kulit kering dan bersisik, kulit kepala dan rambut kering



Kenapa Pilih Omega-3 Berasaskan Alga?



Dihasilkan daripada alga dengan cepat, bersih, dan cekap dalam **25 hari** sahaja berbanding 24 bulan untuk menghasilkan omega-3 berasaskan ikan, dan tidak memerlukan penulenan ekstensif

Minyak alga diusahakan secara lestari, berasaskan tumbuhan, dan bukan GMO

Omega yang disumber secara lestari: Secara semula jadinya, alga kaya dengan asid lemak omega-3 dengan DHA dan EPA

Bebas daripada pencemaran logam berat, yang biasa ditemui dalam minyak omega-3 ikan



Ikan sendiri mendapatkan omega-3 daripada alga. Jadi, apa kata kita **terus ambil daripada sumbernya?**
Omega alam semula jadi (DHA dan EPA) daripada alga adalah sama seperti omega yang ditemui dalam ikan, tetapi terus daripada sumber tumbuhan. Ikan mendapatkan omega-3 mereka daripada alga juga.

100% berasaskan tumbuhan, disumber secara lestari daripada alga dan semula jadi kaya dengan asid lemak omega-3

Mengandungi asid lemak omega-3 dengan fungsi nutrisi sama seperti sumber berasaskan ikan

Mengandungi 605 mg asid lemak omega-3 secara keseluruhan untuk setiap hidangan, dengan 330 mg DHA dan 165 mg EPA

Kenapa Young Living Omega-3



Bebas daripada pencemaran berkaitan ikan, seperti merkuri

Mengandungi minyak biji rami, yang mengandungi ALA

Tiada rasa hanyir ikan

Mengandungi vitamin E, yang membantu melindungi sel daripada tekanan oksidatif



Disahkan Halal



Mesra Vegetarian



Mesra Vegan



Young Living Omega-3

植物基欧米伽，您的营养基础

清洁 • 可持续 • 不含鱼类成分 • 直接从源头获取

什么是 omega-3?

Omega-3是一种必需脂肪酸，有助于日常健康和保健。由于人体自身无法合成脂肪酸，所以我们必须从食物或膳食补充剂中摄取它。

3 种必需类型

DHA (二十二碳六烯酸) 和 EPA (二十碳五烯酸)
主要来自于鱼类或藻类。



ALA (α -亚麻酸)

一种植物来源的欧米伽，可以在体内转化为 DHA 和 EPA，但转化率有限。



为什么 DHA 和 EPA 如此重要



大脑
维持正常的大脑功能



免疫
支持正常的免疫系统活动和整体身体机能



心脏
支持正常的心血管功能



您是否摄取足够的 欧米伽-3

资料来源: Lai et al., Omega-6 and omega-3 fatty acid nutrition amongst Malaysians are far from desirable, International e-Journal of Science, Medicine and Education (2012).

“

本地研究显示，
超过90%马来西亚人
未达到每日推荐的
欧米伽-3摄入量。

”

期望与现实：每日欧米伽-3摄入量

期望

目标：
每日~500 mg EPA + DHA



1 本地黄尾鲮鱼
例如：ikan selar 80 g

或

ALA 来源
1汤匙亚麻籽
2大把核桃 (~30 g)
2 汤匙奇亚籽



达到每日目标

现实

许多马来西亚人每天只吃少量的鱼
导致每日营养摄入不足

1-2 匙本地鱼
例如：江鱼仔/少量
共计 ~<100 mg 欧米伽-3

一小把核桃或种籽
主要为ALA，少量EPA/DHA被吸收

合计：通常 <200-300 mg EPA/DHA
当量



低于日常目标

您可能需要补充更多欧米伽-3的常见症状



**大脑和
精神表现**

- 注意力不集中
- 疲劳
- 脑雾



眼睛舒适度
眼睛干涩



**关节舒适度
和活动度**
关节不舒服



心脏健康指标

高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇、高血压、低高密度脂蛋白胆固醇



身体功能

皮肤发炎、皮肤干燥脱屑、头皮和头发干燥



为什么选择藻类来源的欧米伽-3?



藻类欧米伽-3的生产快速、清洁、高效，仅需**25天**即可完成，而鱼油欧米伽-3则需要长达24个月才能上架，且无需复杂的提纯过程

藻油采用可持续养殖方式，属于植物来源，非转基因

不含重金属污染，而鱼油欧米伽-3中重金属污染较为常见

可持续来源的欧米伽：藻类天然富含DHA和EPA等欧米伽-3脂肪酸



就连鱼类都从藻类中获取欧米伽-3，那我们为什么不从源头直接获取呢？
从藻类获取的天然欧米伽 (DHA和EPA)，与我们在鱼类中发现的相同，但藻类却是直接源于植物。鱼类也从藻类中获取欧米伽-3。

提供与鱼类来源营养功能相当的欧米伽-3脂肪酸

100% 植物源，可持续采自藻类，天然富含欧米伽-3脂肪酸

每份提供650 mg 总欧米伽-3脂肪酸，其中有330 mg DHA 和165 mg EPA

为什么选择 Young Living Omega-3



不含鱼类相关污染物，如水银

OMEGA-3 DHA EPA



含维生素E，有助保护细胞免受氧化损伤

含亚麻籽油，提供 ALA



无鱼腥味或余味



清真认证



素食友善



纯素食友好

