영양소 / HEALTH NOTES

오메가3의 세 이름

ALA, EPA, DHA를 구분해요.



01

ALA

아마씨와 호두 등 식물성 식품에 들어 있어요.

02

EPA·DHA

생선과 해산물 등에서 얻을 수 있어요.

03

전환의 한계

몸에서 ALA가 EPA·DHA로 바뀌는 양은 적어요.

같은 오메가3라도 형태와 공급원을 구별하세요.