

屋企長輩年紀大，
想預防心血管問題，
改善血管健康？





社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council



香港公益金

THE COMMUNITY CHEST



FISH OIL 魚油

OMEGA 3 FATTY ACID



FISH OIL 魚油

OMEGA 3 FATTY ACID



你知幾多

主要成分與功效

- DHA (促進心臟、腦部和眼睛健康)
- EPA (促進心血管健康)
- 降低三酸甘油脂 (Triglyceride)

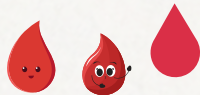


每日建議用量

	男士	女士
一般成年人	1.6g	1.1g

注意事項

- 魚油具有抗血小板的作用，服用高劑量魚油有機會延長血液凝固時間，增加出血風險，因此不建議服用薄血藥人士服用

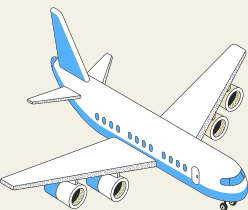


- 過量魚油 (>3g) 可能增加壞膽固醇LDL水平



經常入睡困難，
瞓喺床上輾轉反側，
凌晨都訓唔着？





成日要輪更或者走遠路出差，生活時間亂晒，好難即刻跟上新嘅作息呀？





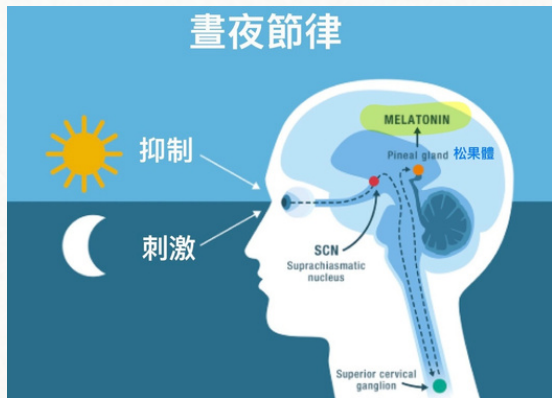
褪黑激素

MELATONIN





褪黑激素 MELATONIN



- 褪黑激素是人體在黑暗中會釋放的激素，幫助調節生理時鐘、縮短入睡時間。
- 它的分泌量會隨年齡增長而減少，光線（如手機藍光）亦會抑制其分泌。

每日建議用量: 在睡前約30分鐘內從0.5或1mg開始服用。如助眠效果不明顯，再嘗試增加到3-5mg，使用幫自己入睡的最低劑量

注意事項

- 通常短期服用是安全的，副作用包括頭痛、頭暈或嗜睡
- 長期使用的副作用尚不清楚



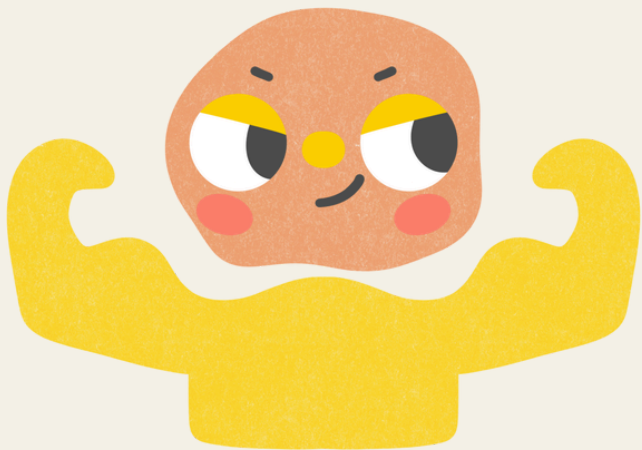


社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST

想在運動後補充營養，
幫助肌肉修復和成長？





蛋白粉





蛋白粉



功效

蛋白質是製造肌肉和其他細胞組織的原材料，一般可在正餐中吸收。在適量攝取和訓練充足的前提下，蛋白粉補充劑，能夠加快肌肉修復，提升運動訓練成效。

每日建議用量

一般成年人	0.8g/kg/day
青少年	0.85g/kg/day
運動員	1.2-2.0g/kg/day

注意事項

- 過量攝取蛋白質可能增加肝臟、腎臟、腸胃負擔
- 本身有腎病的患者不適合高蛋白飲食（上限2.8g/kg）

