



Omega-3 vs omega-6 forholdet

Eric Berg og co tar feil om fokuset på å redusere omega-6 inntaket (frø-oljer) for å bedre omega-6/omega-3 forholdet i kroppen.

Idéen om å redusere omega-6 inntak (for å bedre omega6/omega3 ratioen) er skadelig (fordi høy omega-6 er også sunt), iflg. verdensledende forsker på området. I stedet: fokuser på å øke omega-3 inntak (slik offisielle helseeretningslinjer fra myndighetene har vært i flere tiår) 19:29 @ https://youtu.be/rZT4Y6T_0Vc?si=GVYse_cGNocd34q_



[How We Got Omega Fat Wrong – This Will Change Your Mind](#)

Anbefalingen er å innta 1000-1500 mg med EPA+DHA sammenlagt daglig. Tran, f.eks.

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 