



## Ômega 3 MAN



### Ficha Técnica

**Registro:**

Registro no M.S. nº 6.5204.0124.001-1

**Código de barras nº:** 7898171290756**Embalagem:** plástica.**Apresentação comercializada:** frasco plástico contendo 30 cápsulas softgel de 1000 mg.**Prazo de validade:** 24 meses.

### Introdução:

ÔMEGA 3 MAN é um suplemento alimentar desenvolvido para complementar a dieta dos homens. Contém o óleo de peixe, fonte de ômega 3 na forma de EPA e DHA, imprescindíveis para a saúde cardiovascular e cerebral (respectivamente).

## EPA



### Saúde Cardiovascular

- ✓ Proteção cardiovascular;
- ✓ Redução das taxas de colesterol “ruim” LDL;
- ✓ Aumento do colesterol “bom” HDL;
- ✓ Redução dos triglicerídeos.

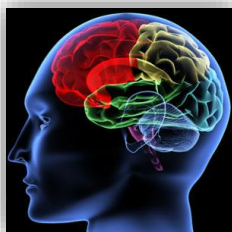
No que diz respeito à formação de trombos, estudos clínicos e epidemiológicos têm demonstrado que efeitos anti-trombogênicos podem ser atribuídos a um aumento de ácidos graxos n-3 na dieta.



Um aumento relativo no conteúdo de ácido eicosapentaenóico (EPA), comparado ao do ácido araquidônico, poderia diminuir a tendência de agregação plaquetária, devido ao balanço entre tromboxanos e prostaciclina e ao seu efeito vasodilatador.

Esta é uma entre as várias funções dos ácidos graxos n-3, que atuam no sistema cardiovascular e contribuem para a redução da tendência de formação de trombos (WEBER e LEAF, 1991).”

## DHA



### Saúde Cerebral

- ✓ Componente de ação nas membranas cerebrais;
- ✓ Saúde cerebral;
- ✓ Age na memória, aprendizado e sistema cognitivo.

“A elevada porcentagem de DHA na massa cinzenta do cérebro (cerca de 3% do peso em seco) e nos segmentos de haste externas das células fotorreceptoras na retina, indica que o DHA é essencial para o adequado desenvolvimento e manutenção das funções do cérebro e dos olhos.

DHA é transportado ativamente através da placenta de mãe para o feto e também é encontrada no leite materno, fatos que ressaltam a importância vital e biológica do DHA para o crescimento e desenvolvimento fetal e pós-natal e desenvolvimento.”

### Referências bibliográficas:

**Fonte:** Héctor SUÁREZ-MAHECHA et al. IMPORTÂNCIA DE ÁCIDOS GRAXOS POLI-INSATURADOS PRESENTES EM PEIXES DE CULTIVO E DE AMBIENTE NATURAL PARA A NUTRIÇÃO HUMANA. Boletim do Instituto de Pesca, São Paulo, 28(1): 101 - 110, 2002.

**Fonte:** LC-PUFA – A guide to health benefits and market trends. Omega 3 and nutrition. AOCS.

## LICOPENO

O licopeno é um carotenoide encontrado principalmente no tomate e derivados, sendo o responsável pela coloração vermelha intensa do próprio tomate e de outras frutas. O organismo não consegue produzi-lo, portanto, ele deve ser obtido através da dieta, possui propriedades antioxidantes que protegem o corpo contra os danos causados pelos radicais livres. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

### Referência Bibliográfica:

SHAMI, Najua Juma Ismail Esh; MOREIRA, Emília Addison Machado. Lycopene as an antioxidant agent. **Revista de nutrição**, v. 17, n. 2, p. 227-236, 2004.

## ÓLEO DE CASTANHA DO PARÁ

Este óleo é fonte de natural de selênio, substância antioxidante. O selênio encontra-se numa série de proteínas vitais ao nosso organismo, denominadas selenoproteínas. Até então, 25 selenoproteínas foram identificadas incluindo peroxidases, que têm importantes propriedades anti-inflamatórias e protegem as membranas celulares da ação danosa dos radicais livres.

O óleo de Castanha do Pará é fonte de ácidos graxos, destacando-se o ácido linoleico (Ômega 6), na concentração de 40%, ácido oleico (Ômega 9), cerca de 38%

Contém também tocoferóis e fitoesteróis. O ômega 6 é um ácido graxo essencial, precursor do ácido gama linolênico (GLA) originando as prostaglandinas E1 (PGE1) e prostaglandinas E2 (PGE2), substâncias anti-inflamatórias. O ômega 9 favorece o controle do colesterol, pois pode ajudar a reduzir o colesterol "ruim" (LDL), e eleva o nível de colesterol "bom" (HDL).

## Referência Bibliográfica:

-FERREIRA, E. de S. et al. Caracterização físico-química da amêndoa, torta e composição dos ácidos graxos majoritários do óleo bruto da castanha-do-brasil (*Bertholletia excelsa* HBK). **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v. 17, n. 2, p. 203-208, 2009.

## VITAMINAS A, D e E

A vitamina A tem um papel fundamental na manutenção da integridade dos processos visuais. Outro importante papel de nutrição da vitamina A é sua participação no sistema imune, pois, acredita-se que a vitamina A atue na redução da morbimortalidade, prevenindo os agravos infecciosos de maior severidade. Além disso, é necessária para o crescimento e o desenvolvimento de crianças, e para as mulheres grávidas, para permitir o crescimento do feto (RAMALHO, 2010).

A vitamina D é indispensável para a absorção do cálcio e fósforo no intestino, mineralização, crescimento e reparação dos ossos., além de Influenciar consideravelmente o sistema imunológico (PETERS & MARTINI, 2014).

Já, em relação a vitamina E, a mesma possui ação antioxidante, estando presente de forma abundante nas membranas biológicas, onde protege os ácidos graxos poli-insaturados da peroxidação, contribuindo assim para a manutenção da integridade e estabilidade de estruturas celulares. (Cohen, Silva & Vannucchi, 2014).

## Referências Bibliográficas:

-RAMALHO, Andréa. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: **Vitamina A**. ILSI BRASIL. 2010.

-PETERS, Barbara Santarosa Emo. MARTINI, Lígia Araújo. Funções Plenamente Reconhecidas e nutrientes: **Vitamina D**. ILSI BRASIL. 2014.

-COHEN, Célia. SILVA, Camila Siqueira. VANNUCCHI, Helio. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes: **Vitamina E**. ILSI BRASIL. 2014.

## Ingredientes:

Óleo de peixe, óleo castanha do Pará, licopeno, acetato DL-alfa tocoferol, acetato de retinol e colecalciferol. Cápsula: gelificante gelatina, umectante glicerina e corante INS 133. colorido artificialmente.

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXES E DE CASTANHA DO PARÁ. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## Sugestão de Uso:

Ingerir de 1 (uma) cápsula ao dia, com auxílio de 200 mL (1 copo) de água, ou conforme orientação de seu médico e/ou nutricionista.

## Conservação do produto:

Conservar o produto em temperatura ambiente (15-30°C), protegido da luz e umidade.

## Informações importantes:

- Cada cápsula contém 5 mg de licopeno.
- O licopeno tem ação antioxidante que protege as células contra os radicais livres. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.
- O consumo de ácidos graxos ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.
- Pessoas que apresentem doenças ou alterações fisiológicas, mulheres grávidas e lactantes devem consultar o médico antes de consumir este produto.
- Consumir este produto conforme a sugestão de uso constante nesta embalagem.
- MEG-3™ é uma marca da DSM.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**  
**Porção de 1,4 g (1 cápsula)**

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	9 Kcal = 38 kJ	0%
Gorduras totais	1,0 g	2%
Gorduras saturadas	0,2 g	1%
Gorduras monoinsaturadas	0,3 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,3 g	**
Ácido Eicosapentanoico (EPA)	97 mg	**
Ácido Docosahexanóico (DHA)	65 mg	**
Vitamina A	600 µg RE	100%
Vitamina D	5 µg	100%
Vitamina E	10 mg	100%
Selênio	2,75 µg	8%

Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras *trans*, fibra alimentar e sódio.

\*%Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*Valores diários não estabelecidos.



[facebook.com/labtiaraju](https://facebook.com/labtiaraju)

LABORATÓRIO TIARAJU ALIMENTOS E COSMÉTICOS LTDA  
Av. Sagrada Família, 2924 – Anexo I Santo Ângelo – RS  
CEP: 98.805-678 | IND. BRASILEIRA  
SAC: 0800 644 2924 | [tiaraju@tiaraju.com.br](mailto:tiaraju@tiaraju.com.br) | [www.tiaraju.com.br](http://www.tiaraju.com.br)  
Farmacêutico Responsável: Antonio Carlos Luca Rigon CRF RS 3037.



Laboratório **Líder** em  
registros no Brasil



**TIARAJU**<sup>®</sup>