

КАК РАЗОБРАТЬСЯ В МНОГООБРАЗИИ ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Учитывая абсолютную незаменимость омега-3 жирных кислот для организма человека и их высокую эффективность в схемах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, совсем не удивляет тот факт, что продукты на их основе очень популярны. В любой аптеке вы легко насчитаете более десятка средств на основе омега-3. Как сделать правильный выбор, если учесть, что цены на, казалось бы, одинаковые продукты разнятся от 50 рублей до нескольких тысяч?

В приведенной ниже таблице мы постараемся вам помочь: в ней мы собрали практически все имеющиеся на сегодняшний день продукты на основе омега-3 жирных кислот – как на аптечном рынке, так и на рынке прямых продаж. При этом мы проанализировали не просто цены, а гораздо более важный параметр – **соотношение «цена – качество»**.

За ориентир мы взяли среднюю цифру – **50% от суточной потребности человека в омега-3 ПНЖК, а именно 1000 мг**. Далее на основе данных этикетки и регистрационных документов изученных продуктов мы рассчитали, сколько омега-3 содержится в одной капсуле продукта, сколько нужно будет употреблять капсул в день, чтобы получить 1000 мг омега-3, и сколько будет стоить необходимое количество данного продукта на 1 месяц.

Очень важно, что мы ориентировались не на заявленный производителем способ употребления, а **на самый объективный параметр** – 50%-ю потребность. Поэтому, например, адекватный (а не заявленный) месячный курс «Кардоме-

га» для удовлетворения потребности в омега-3 составил **почти 26 тысяч руб.!** А очень дешевый на первый взгляд рыбий жир «БиоКонтур» (всего 50 руб. за упаковку) при анализе потянул на все **500 руб. в месяц!**

Итого, мы видим, что новый продукт **Корпорации «Сибирское здоровье» «Северная Омега-3»** находится в числе самых выгодных по соотношению «цена – качество»: 50% омега-3 жирных кислот мы получаем за **630 рублей в месяц**. Правда, на первый взгляд мы можем найти более выгодные варианты – рыбий жир «Биафишенол» всего за **375 рублей** и «БиоКонтур» за **500 рублей**. Но тут есть один важный нюанс: в отличие от продукта «Сибирского здоровья» и всех остальных продуктов из таблицы, эти продукты – **всего лишь обычный рыбий жир**, а не концентрат омега-3 жиров. А с этим связаны **три серьезных проблемы**:

1. Рыбий жир не стандартизирован по содержанию омега-3 жирных кислот, а значит, на этикетке может быть указан

один параметр, а по факту в капсуле будет другое, гораздо меньшее, содержание омега-3 жиров.

2. Рыбий жир – чемпион по загрязнению тяжелыми металлами, и именно поэтому во всем мире пользуются только концентратами сверхвысокой очистки.

3. Необработанный рыбий жир очень быстро окисляется, теряя при этом свои полезные свойства и даже становясь токсичным. В отношении рыбьего жира «БиоКонтур» смущает также тот факт, что на этикетке содержание омега-3 жирных кислот заявлено в размере 20%, а в регистрационных документах – 10% (что, возможно, как раз и подтверждает нестабильность нативного рыбьего жира).

На первый взгляд дешевле и «Омега форте» компании «Эвалар», но при изучении этикетки выясняется, что это не морские омега-3 жиры, а **простое льняное масло**, что совсем не одно и то же. Отсюда и разница в цене, и это же объясняет, почему продукт с морскими омега-3 жирными кислотами «Кардио Актив Омега» от того же «Эвалара» стоит уже **700 руб. в месяц**.

Концентраты омега-3 «Океанол» и «Омега-3. Концентрат 60%» стоят чуть дешевле «Северной Омеги-3» Корпорации «Сибирское здоровье», но в первом случае у компании нет собственного производства и это **обычный контрактный продукт** со всеми вытекающими вопросами к стандартизации и качеству, а во втором случае главной специализацией компании RealCaps является как раз контрактное производство, а продукты под своей маркой – **лишь побочная деятельность**. Ну и, кроме того, если вспомнить про клиентские

и консультантские скидки в «Сибирском здоровье», то наш продукт сразу становится выгоднее.

Все остальные продукты, представленные на нашем рынке, проигрывают по соотношению «цена – качество» – кто-то незначительно, а кто-то (большинство) – с огромным отставанием.

Правда, есть и те, кто до сих пор считает, что высокая цена определяет качество. Но почему тогда у серьезных производителей с большим производством и международным сбытом («Сибирское здоровье», «Полярис», Alcon Laboratories, Ferrosan A/S, Solgar, Abbott Products GmbH (в случае импортных производителей мы делаем поправку на разницу курсов) цена месячного курса примерно сопоставима? Так что все, что выше этого, объясняется **не качеством, а моделью бизнеса или отсутствием собственного производства**.



Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса в объеме 50% от адекватной суточной нормы, руб.	50%-я суточная потребность в омега-3 полиненасыщенных жирных кислотах, мг
«Биафишенол», рыбий жир пищевой с омега-3 (Биофарм)	375	1000
«Океанол» (Королевфарм)	440	1000
«Омега форте Эвалар» (Эвалар)	460	1000*
«БиоКонтур», жир рыбный пищевой (Полярис)	500	1000
Рыбий жир очищенный, 1400 мг (RealCaps)	500	980
«Омега-3. Концентрат 60%» (RealCaps)	600	1000
«Северная Омега-3» (Сибирское здоровье)	630	990
«Омега-3 35% полиен» (Полярис)	640	980
«Систейн Витамин» (Alcon Laboratories, Inc.)	680	1000
«КардиоАктив Омега-3» (Эвалар)	700	1000
«Омеганол Форте» (ВИС)	900	1000
«Мульти-табс Перинатал Омега-3» (Ferrosan A/S)	900	1000
Marine Omega (Nu Skin)	950	1000
«Омега-3 Уник» (Омега Фарма)	1000	1000
«Омега 3/60» (Coral Club)	1000	1000
«Новомегин» (Арт Лайф)	1100	1000*
«Витрум Кардио Омега-3» (Unipharm)	1100	950
«Рыбий жир Тева» (ТЕВА)	1500	1000
«Олекап» (НПЦРИЗ)	1600	1000
«Омеганол» (ВИС)	1600	1000

Наименование продукта (производитель)	Стоимость месячного курса в объеме 50% от адекватной суточной нормы, руб.	50%-я суточная потребность в омега-3 полиненасыщенных жирных кислотах, мг
«Тройная Омега-3» (Solgar)	1600	950
Omega-3 (NL International GreenFlash)	1800	1000
«Омакор» (Abbott Products GmbH)	1750	900
«Омега Ойл» (Арго)	1900	1000
Doppelherz Aktiv Omega-3 (Queisser Pharma GmbH & Co)	2000	960
«Омегалицин» (Витамакс)	2100	1000
«Мирассил-1» (Mirra)	2100	1000*
Nutrilite, комплекс Омега-3 (Amway)	2450	1000
«АкваМарин Омега-3» (Vitabiotics)	2500	1000
«Форевер Арктическое море» (Forever Living)	2650	1000
«Супер Омега 3 Актив» (LR Health & Beauty Systems GmbH)	2700	1000
«Омега-3 ПНЖК NSP» (NSP)	3000	1000
«ГербалайфЛайн» (Herbalife)	3000	1000
«Комплекс Омега 3-6-9» (Faberlic)	3000	1000*
Ravseen (Доктор Нона)	3200	900
«Омега 3, 6, 9 супер формула» (Родник Здоровья)	3600	1000
Wellness. Omega-3 (Oriflame)	3700	1000
«Жир угря» (Тяньши)	4000	1000
Agel Omega-3 (Agel)	5400	1000
«АнгиОмега Комплекс» (Арго)	6100	1000
«Кардомега» (Глорион)	25 800	1000

* Полностью или частично содержит льняное масло, а не морские омега-3 жирные кислоты. А, как известно, растительная альфа-линоленовая кислота может лишь отчасти переходить в организме в незаменимые омега-3 ПНЖК.