

Что необходимо знать об Омега-3?

Немного из истории

Омега-3 обязана своей славой пытливости ума датских учёных, в частности – Дайерберга. Его заинтересовал тот факт, что эскимосы редко болеют сердечными болезнями, а при этом их основное питание состоит из очень жирной пищи (мясо тюленей и рыба).

Вместе со своими коллегами Дайерберг изучал кровь эскимосов и после 2-х лет упорного труда, в результате исследований, были выделены две жирные кислоты – эйкозапентаэновая и докозагексаэновая. Это открытие ознаменовало рождение названия Омега-3 – класса ненасыщенных жирных кислот.

Характеристики Омега-3

Воздействие Омега-3 на наш организм по-настоящему ошеломляюще. Так, попадая в наш организм с продуктами (наш организм не способен вырабатывать Омега-3), жирные кислоты Омега-3 внедряются в клетки организма. Они не просто влияют на их структуру, но ещё и активизируют. Результатом такой деятельности становится улучшение работы сердечно-сосудистой системы, отсюда снижение риска сердечных приступов, инфарктов. Отмечается нормализация кровяного давления (главный бич нашего времени), улучшается зрение, отмечается снятие воспалительных процессов в суставах, улучшение мыслительных процессов, как следствие лучшей работы мозга. Омега-3 способствует укреплению иммунитета, помогает при лечении кожных заболеваний, экземе, аллергии, болезни Альцгеймера.

Некоторые исследования указывают на улучшение состояния при лечении рака груди. При всех своих положительных качествах Омега-3 ещё и выводит из организма холестерин и свободные радикалы, являясь прекрасным антиоксидантом. Своеобразным бонусом от Омега-3 можно назвать тот факт, что люди, в чьём организме достаточное количество жирных кислот Омега-3, не страдают от депрессии. Хорошее настроение для них – это норма, а не случайное везение.

Важно: многочисленные исследования показали, что достаточное потребление Омега-3 беременными и кормящими женщинами оказывает самое благоприятное влияние на развитие мозга ребёнка.

Продукты с содержанием Омега-3

Рыба. Её можно поставить на первое место. Однако, не просто рыба, а жирная рыба или полужирная (лосось, сельдь, макрель, тунец, сардины, скумбрия и др.). Именно в рыбьем жире содержится большое количество Омега-3. Врачи считают, что, потребляя хотя бы два раза в неделю рыбу, вы значительно снижаете риск заболевания

сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Предпочтительнее свежая рыба, так как при солении и копчении часть полезных кислот теряется, а вот консервированная рыба – другое дело. Если рыба законсервирована в растительном масле, то это – гарантия того, что полезные жирные кислоты в полной сохранности (при консервировании в собственном соку часть жиров Омега-3 теряется). Съев за два дня баночку консервированных сардин в оливковом масле, вы пополните свой организм необходимым количеством Омега-3.

Семена льна. Сегодня в магазинах продаётся льняное масло, просто добавляйте его в салаты. Другой вариант – размолоть семя льна в кофемолке и добавлять его в пищу, как приправу или специю. Положительной стороной этого способа является то, что в молотом семени содержится не только Омега-3, но и клетчатка. Доза на 1 день – 1 ч.л. молотого семени.

Грецкие орехи. Вы, наверное, слышали, что регулярное употребление в пищу грецких орехов улучшает умственную деятельность? А всё потому, что в масле грецких орехов содержится Омега-3. Так, съедая в день 5-10 орехов, вы обеспечиваете себя нормой Омега-3 на день.

Кунжутное масло. Отдайте предпочтение ему при заправке салатов: в нём содержится не только Омега-3, но и фитовая кислота (сильный антиоксидант).

Рапсовое масло. Также прекрасный вариант для заправки салатов, поставщик Омега-3 в наш организм.

Омега-3 содержится в шпинате, цветной капусте и масле канолы, в дыне, фасоли, в китайской капусте и брокколи.

Балансируя на грани здоровья...

С продуктами питания в наш организм поступает большое количество жирных кислот Омега-6. Эти кислоты содержатся в растительных маслах, в крупах, яйцах и птице, маргарине. Омега-6 обеспечивает здоровье нашей коже и снижает уровень холестерина, улучшает свёртываемость крови. Однако когда жирных кислот Омега-6 в нашем организме слишком много, то наша кровь становится очень густой и возникает опасность образования тромбов. Начинаются воспалительные процессы.

Что необходимо знать об Омега-3

Автор: admin

13.09.2014 16:07 -

Эту ситуацию может исправить лишь Омега-3. Омега-6 так же незаменима для организма, как и Омега-3, просто в организме должно быть правильное соотношение этих жирных кислот. Учёные считают, что такое соотношение должно быть 4 к 1. Чтобы добиться правильного баланса, не обязательно сокращать потребление продуктов с содержанием Омега-6, просто включите в свой рацион продукты с содержанием Омега-3. При использовании растительного масла отдайте предпочтение оливковому, оно положительно влияет на липиды крови.

Сегодня уже не вызывает сомнения, что сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет напрямую зависят от нашего питания. Омега-3 и здоровое питание сегодня стали синонимами. Омега-3 – это те самые жирные кислоты, без которых мы просто не можем жить. Восполняя в нашем организме их содержание, мы не просто продлеваем свою жизнь, но и поднимаем её качество на более высокий уровень.

Лучше потратить деньги на качественные продукты питания, нежели на лекарства в аптеке. Во всяком случае, здесь положительный результат гарантирован.

Автор - **Владимир Офицеров**

[Источник](#)