

Важность и польза Омега-3. Ненасыщенные жиры в рационе питания



О пользе рыбьего жира люди знали давно. С середины прошлого века детям давали рыбий жир для профилактики рахита. Было замечено, что такие малыши быстро растут и реже болеют. Затем, в 70-е годы проводились исследования здоровья народов Гренландии, рацион которых составляет в основном рыба жирных сортов. Открытие поразило всех: люди практически не болели сердечно-сосудистыми заболеваниями, не имели атеросклероза, до преклонных лет у них сохранялись нормальное давление и пульс.

Но серьезное внимание ученых крайне важные для здоровья Омега-3 кислоты привлекли лишь в конце 20 века. Было установлено, что полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), являясь предшественниками эйкозаноидов и цитокинов (гормоноподобные вещества, которые передают информацию между клетками), осуществляют контроль над работой иммунной, сердечно-сосудистой и репродуктивной системами. А следовательно, этот бесценный компонент рыбьего жира воздействует на весь организм. Рассмотрим, для чего омега 3 полезна, подробнее.

Полезные свойства:

1. Снижают концентрацию «плохого» холестерина, в том числе липопротеидов низкой плотности. Вследствие этого уменьшается риск развития атеросклероза сосудов, инфаркта миокарда, инсульта головного мозга.
2. Участвуют в формировании мембран нейронов головного мозга, оболочек сетчатки глаза.
3. Регулируют синтез гормонов и стероидов, в том числе тестостерона.
4. Участвуют в транспорте кислорода к тканям и улучшают сократительную функцию сердечной мышцы.
5. Регулируют метаболизм гормона радости (серотонина), уменьшают психо-эмоциональное напряжение, предупреждают риск развития депрессии.
6. Поддерживают эластичность суставов, уменьшают интенсивность болевого синдрома при артрите или артрозе.
7. Снижают воспалительные процессы в организме, предупреждая развитие аллергических реакций и аутоиммунных заболеваний.
8. Повышают когнитивные функции мозга (память, внимание, обучаемость).
9. Повышают иммунный статус организма.
10. Повышают нейромышечную функцию, выносливость, общий тонус мускулатуры.

Продукты, с богатым составом Омега-3:

- жирная морская и речная рыба: лосось, тунец, сельдь, скумбрия, сардина, морской окунь;
- рыбий жир: печень трески;
- ракообразные: креветки, рак, краб;
- растительные масла холодного отжима: кунжутное, конопляное, подсолнечное, рапсовое, кукурузное;
- орехи: грецкие, бразильские, миндаль;
- семена: лен, чиа, тыква;
- зеленые овощи: брокколи, капуста, зеленый горошек, соя, чечевица;
- авокадо.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*