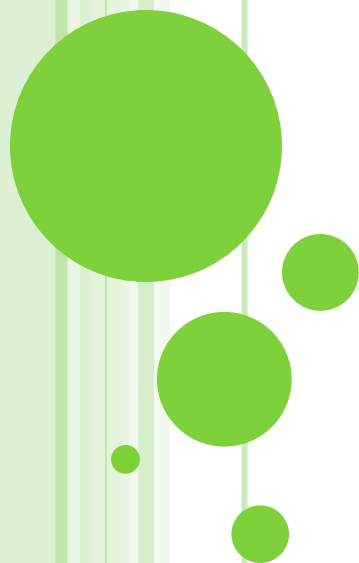
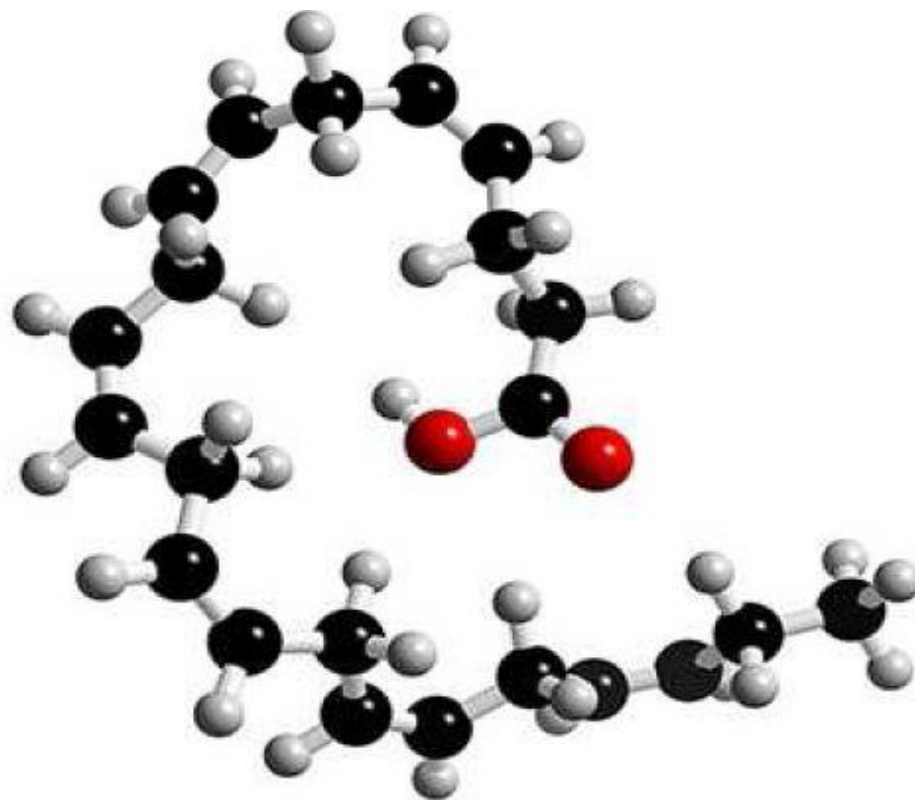


# ΩΜΕΓΑ 3



Почти всем детям, которые плохо развиваются, врачи прописывают рыбий жир. И это неслучайно, ведь в этом веществе в большом количестве содержатся полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, без которых невозможен правильный обмен веществ в организме.



# Что такое Омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 были открыты в результате исследований ученых, которые заинтересовались отменным здоровьем эскимосов и наличием среди них большого количества долгожителей. Оказалось, что секрет кроется в питании, а именно в употреблении большого количества рыбной пищи. В результате исследований состава крови представителей северных народов были обнаружены две природные жирные кислоты, названные эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК), из которых состоит вещество Омега-3.



- Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты в организме незаменимы, но при этом сам он их не вырабатывает. Единственный источник поступления — пища. Исследования ученых доказали, что ежедневное употребление в достаточном количестве продуктов с содержанием Омега-3-кислот служит великолепной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, воспалений суставов, улучшает зрение, состояние кожи и волос. Также эти соединения являются очень сильными антиоксидантами, способными снижать плохой холестерин.



## КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ОМЕГА-3

Прежде всего, это морская рыба. Больше всего Омега-3 содержит жирная и полужирная рыба (скумбрия, сардина, лосось, тунец и др.). Наибольшая польза от свежей рыбы, но есть жирные кислоты и в рыбных консервах в масле.



Из растений наибольшим содержанием Омега-3 могут похвастаться льняное семя и кунжут. Поэтому льняным и кунжутным маслом рекомендуется заправлять овощные салаты. Можно употреблять и порошок из семени льна, он хорош тем, что в нем еще и содержится клетчатка. Много Омега-3 в грецких орехах. Есть Омега-3 (хотя и в меньших количествах) в фасоли, цветной капусте, шпинате, брокколи, дыне. В качестве альтернативы можно применять в пищу рыбий жир, который содержит большое количество Омега-3.





# ОПТИМАЛЬНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА-3:

для женщин – 1,7 граммов; для мужчин – 2 грамма.  
Именно такое количество необходимо для нормального функционирования клеток организма. Если перевести на пищевые продукты, то это (на выбор):

1 ст. ложка рапсового масла,  
1 чайная ложка  
льняного семени,  
5-10 штук не жареных орехов,  
70 граммов лосося, 90 граммов  
консервированных сардин,  
120 граммов консервированного  
тунца.

