Kwasy omega-3 – zdrowe tłuszcze, o których warto pamiętać

data aktualizacji: 2024.02.27

Często słyszymy, że powinniśmy ograniczać tłuszcz w diecie, jednak od każdej reguły istnieją pewne wyjątki. Należą do nich na przykład wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, uważane za zdrowe i niezbędne do funkcjonowania tłuszcze. Czy wiesz, jak wiele korzyści przynosi regularnie spożywanie tych kwasów? Przekonaj się, dlaczego należy dodawać je do swojej codziennej diety.

Na czym polega fenomen kwasów omega-3?

Nie wszystkie kwasy tłuszczowe wykazują pozytywny wpływ na organizm człowieka. Powinniśmy sięgać jedynie po niezbędne nienasycone substancje, których nie potrafimy samodzielnie wyprodukować. Do tej grupy należą na przykład kwasy omega-3. Znajdziemy je w niektórych produktach spożywczych oraz w wielu suplementach diety. Zdrowe tłuszcze podlegają licznym przemianom enzymatycznym, podczas których następuje synteza kluczowych dla zdrowia substancji. Kwasy omega-3 wykazują szereg właściwości prozdrowotnych, które są nam potrzebne na każdym etapie życia – od dzieciństwa, aż do późnej starości.

Niezwykłe właściwości nienasyconych kwasów tłuszczowych

Kwasy omega-3 minimalizują ryzyko występowania chorób kardiologicznych, przyczyniają się do

obniżenia ciśnienia tętniczego krwi oraz wykazują działanie przeciwzakrzepowe. Zdrowe tłuszcze bardzo silnie oddziałują na układ nerwowy. To dzięki nim nie mamy problemów z zapamiętywaniem i koncentracją. Dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3 chroni nas przed chorobą Alzheimera. Spożywajmy jak najwięcej produktów ze zdrowymi tłuszczami, jeśli zależy nam na zdrowym i sprawnym wzroku oraz silnym narządzie ruchu. Omega-3 wspiera naszą odporność, co okazuje się szczególnie ważne w przypadku dzieci oraz alergików. Te substancje wykazują też działanie przeciwnowotworowe – dzięki nim spada ryzyko zachorowania na raka piersi, okrężnicy i prostaty.

Czy zdrowa dieta wystarczy, aby zaspokoić zapotrzebowanie na kwasy omega-3?

Przestrzeganie diety bogatej w omega-3 nie jest prostym zadaniem. Jeśli chcemy, aby w naszym organizmie przez cały czas występowało odpowiednie stężenie nienasyconych kwasów tłuszczowych, to powinniśmy jak najczęściej sięgać po:

- Tłuste ryby,
- Tran,
- Owoce morza,
- Algi,
- Orzechy włoskie i migdały,
- Oleje roślinne,
- Nasiona chia.

Nie każdy z nas lubi charakterystyczny smak ryb i owoców morza, przez co niedobór kwasów omega-3 jest dość częstą przypadłością. Na szczęście istnieje bezpieczny i szybki sposób na uzupełnienie poziomu zdrowych tłuszczów – wystarczy wybrać odpowiednią suplementację.

Kiedy sięgnąć po suplementy diety z omega-3?

Nieodpowiednia dieta to główna przyczyna niedoboru wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wielu Polaków woli zastępować ryby żywnością wysoko przetworzoną, która jest źródłem pustych kalorii oraz szkodliwych tłuszczy trans. Nasz organizm sam będzie wysyłał sygnały, że potrzebuje bardziej zróżnicowanej diety. Objawy niedoboru to na przykład:

- Przesuszona skóra i łamliwe paznokcie,
- Obniżona odporność,
- Wahania nastroju,
- Skurcze,
- Uczucie napięcia mięśni w okolicach karku i barków.

Jeśli kwasy omega-3 znajdują się w dużym niedoborze, to będziemy musieli sięgnąć po wsparcie w postaci suplementów diety. Spożywanie preparatów zawierających wysokie dawki nienasyconych kwasów tłuszczowych jest szczególnie zalecane osobom chorującym na serce, seniorom oraz wszystkim ludziom, którzy nie spożywają ryb.

Materiał partnera.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73705-kwasy-omega-3-zdrowe-tluszcze-o-ktorych-warto-pamietac