

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Жирные кислоты необходимы нашему организму, и одну из важнейших групп представляют кислоты омега-3. Получать их мы можем только извне, с пищей, поэтому очень важно включать в свой рацион продукты, содержащие этот комплекс.

Существует ошибочное мнение, что если употреблять меньше жиров, то и фигура будет в норме и сосуды чище. Это не совсем верно! **Жиры бывают разные, и нужны они для:**

1. укрепления сердца и сосудов;
2. нормализации артериального давления;
3. правильного развития и работы головного мозга;
4. нормализации уровня холестерина;
5. снижения воспалительных процессов;
6. здоровья глаз и поддержания зрения;
7. укрепления иммунной системы;
8. поддержания здоровья костной системы и суставов;
9. красоты кожи, волос и ногтей.

И это далеко не весь список полезных свойств, именно поэтому эти жирные кислоты незаменимы для нашего организма.

Список продуктов, содержащих жирные кислоты омега-3, достаточно обширный, предлагаем обратить внимание на три наиболее богатых этими веществами продукта. Обязательно добавьте их в свой рацион!

Льняное масло. Оно занимает одну из лидирующих позиций по содержанию незаменимых жирных кислот, а именно альфа-линоленовой кислоты. Кроме того, в этом масле содержатся витамины Е и К, а также жирные кислоты омега-6 и омега-9. Для разнообразия можно также добавить в рацион и другие масла, богатые омега-3:

конопляное, рапсовое, горчичное и т.д.

- При выборе масла следует отдать предпочтение нерафинированному холодного отжима. Льняное масло не следует использовать для жарки, оно отлично подходит для приготовления салатов или каш. Хранить такое масло рекомендуется в холодильнике.

Рыба. Если у вас нет аллергии, не пренебрегайте рыбой на своём столе. Наиболее богат жирными кислотами лосось. Употребляя рыбу регулярно, можно быть уверенным, что уровень необходимых кислот в вашем организме находится в норме. Помимо омега-3 в такой рыбе содержатся витамины D, PP, E, а также минералы: фосфор, калий, кальций и другие.

- Учитывая высокую стоимость лосося (форель, сёмга) и красной (тем более чёрной) икры, обязательно включите в свой рацион селёдку или скумбрию. Всего 100 грамм этих рыб с избытком закрывает всю потребность организма в полезных жирах.

Грецкие орехи. Жирные кислоты омега-3 присутствуют во всех орехах, однако абсолютным лидером среди них являются грецкие. Этот вид орехов можно без сомнения назвать источником полезных веществ, ведь помимо омега-3 в них содержатся кислоты омега-6 и омега-9, витамины группы B, E, PP и K, а также целый список полезных минералов.

- Однако нужно помнить, что орехи очень калорийные, поэтому дневной нормой считается 7-10 ядрышек.

Если продуктов питания в вашем рационе недостаточно для получения необходимого количества незаменимых жирных кислот, рекомендуется дополнительно принимать препараты с омега-3. Перед выбором препарата обязательно проконсультируйтесь с врачом!