

Необходимые жиры: источники, польза, вред



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/neobhodimye-zhiry-istochniki-polza-vred/>
Рыбий жир - источник важнейших кислот Омега-3, необходимых организму. Чем же хороши эти кислоты и как они помогают бороться с лишним весом? Что такое Омега-3 жирные кислоты?

Рыбий жир - натуральное общеукрепляющее средство, содержащее витамины А, D и полиненасыщенные высшие жирные кислоты, в том числе класса омега-3. Медицинский рыбий жир чаще всего дополнительно обогащается омега-3 кислотами.

В свою очередь, омега-3 - класс полиненасыщенных жирных кислот, не воспроизводимых организмом, но чрезвычайно важных для жизнедеятельности. Попадая в наш организм с продуктами, они внедряются в клетки организма и активизируют их работу.

Польза рыбьего жира

Снижение веса тела за счет понижения чувствительности к инсулину и ускорения метаболизма, повышение иммунитета, ускорение восстановительных процессов (в том числе мышц), улучшение кожи, уменьшение вязкости крови, снижение артериального давления, улучшение мозговой деятельности; антидепрессивные свойства, увеличение производства тестостерона и гормона роста.

Источники Омега-3

Главными природными источниками Омега-3 являются льняное масло, грецкие орехи, морепродукты и рыба (жирная или полужирная). Для изготовления медицинского рыбьего жира чаще всего используют треску, а в некоторых случаях и китов.

Для обеспечения необходимого уровня Омега-3 жирных кислот врачи рекомендуют как минимум два раза в неделю употреблять блюда из жирной или полужирной рыбы. Если же вы используете БАДы, то помните, что дневная норма рыбьего жира - 2-3 грамма. Туец - один из лидеров по содержанию полезных Омега-3 жиров.

Вред Омега-6 жирных кислот

Омега-6 - класс жирных кислот, содержащихся в растительных маслах (подсолнечном и оливковом), молочных и мясных продуктах, фруктах. Их минус в том, что при недостатке Омега-3 они могут быть вредны, ускоряя воспалительные реакции.

Нужно помнить, что оптимальное соотношение жиров Омега-6 и Омега-3 в питании - это 4:1, тогда как в рационе большинства людей эта пропорция близка к 30:1. Грубо говоря, мы потребляем слишком много Омега-6 и практически не получаем Омега-3.

Рыбий жир в капсулах

Несмотря на то, что рыбий жир в капсулах - самый доступный источник Омега-3, в наших аптеках практически нет качественных продуктов. Согласно отечественным требованиям, рыбий жир не является лекарством, и не регламентируется нормами.

Исследования показывают, что содержание рыбьего жира в самых распространенных в аптеках препаратах чрезвычайно низко, а этикетки врут. С тем содержанием рыбьего жира, которое встречается, обычной упаковки хватает буквально на пару дней.

Омега-3 жирные кислоты - важнейший продукт для тех, кто хочет избавиться от лишнего жира, ведь они снижают чувствительность к инсулину и понижают аппетит. С другой стороны, при приеме Омега 3 увеличивается выработка тестостерона, что помогает росту мышц.