

# ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ – ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ





О полиненасыщенных жирных кислотах Омега-3 сегодня слышали все – по крайней мере, те, кто интересуется здоровым образом жизни. Человеку вообще необходимы жиры: они не только дают нам энергию, но и защищают все наши внутренние органы, а клеточные мембраны без них просто начинают разрушаться.

Однако жирные кислоты – это не просто жиры. Это вещества, без которых в организме невозможен синтез других, необходимых нам веществ – простагландинов. Простагландины подобны гормонам, и в нор-

ме они синтезируются в нашем организме постоянно, а необходимы они для того, чтобы регулировать кровяное давление и температуру тела, поддерживать в норме чувствительность нервных волокон, участвовать в сокращении мышц и многих других физиологических процессах.

### **Панацея: да или нет?**

Связь между Омега-3 и хорошим состоянием здоровья впервые была освящена в научной литературе в 1970-х годах. Ученые пи-

сали, что коренные жители Гренландии – инуиты – имели пониженный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ревматоидного артрита и иных проблем со здоровьем, хотя придерживались высокожирного и изобилующего холестерином питания. Исследователи предположили, что дело могло быть в потребляемом инуитами жире – он был морского происхождения.





С тех пор исследование за исследованием подтверждали, что содержащиеся в рыбе Омега-3 способствуют уменьшению риска развития болезней сердца.

Хотя Омега-3 и не являются панацеей от всех болезней, они могут оказывать положительное воздействие на организм с рождения и до преклонных лет, что подтверждается научными исследованиями, показавшими их пользу как для физического, так и для психологического здоровья.

### **Противовоспалительное действие**

Одно из основных свойств Омега-3 – противовоспалительное действие. Хронические воспалительные процессы в организме представляют опасность, вплоть до развития злокачественных новообразований. Противовоспалительный эффект Омега-3 обусловлен тем, что из них образуются гормоноподобные вещества простагландины, подавляющие воспалительные реак-

**Омега-3 кислоты снижают воспалительные явления в суставах, в том числе и в суставах позвоночника, помогают при ревматоидном артрите.**

ции и имеющие большое значение для работы нашей иммунной системы. Омега-3 кислоты снижают воспалительные явления в суставах, в том числе и в суставах позвоночника, помогают при ревматоидном артрите. Подавляя воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте, Омега-3 являются хорошим противовоспалительным средством.

### **Сердечно-сосудистая система**

Омега-3 жирные кислоты это польза для сердца здоровых людей и лиц с

высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали, что Омега-3 жирные кислоты уменьшают риск развития аритмий, снижают уровень триглицеридов, замедляют темпы роста атеросклеротической бляшки, и снижают кровяное давление. Исследования также показывают, что употребление Омега-3 жирных кислот связано с улучшением показателей выживаемости для жертв сердечного приступа.

Омега-3 улучшает реологические свойства крови, за счет снижения ее вязкости. Уменьшает риск всех кардиологических заболеваний. Способствует поддержанию в норме уровня «хорошего» холестерина. Снижает риск развития тромбозов и аритмии. Поддерживает сосудистую систему в тонусе.

### **Польза Омега-3 для женской красоты**

От Омега-3 зависит крепость ногтей, бархатистость кожи, красота волос, здоровье сосудов, острота зрения, способность к деторождению. Омега-3 являются

очень сильными антиоксидантами, они предупреждают раннее старение и онкологию, а благодаря своей способности регулировать жировой обмен помогают бороться с лишним весом.

Кроме всего прочего, омега-3 способствуют заживлению ран, именно поэтому они просто незаменимы при язвах и гастритах. Их употребление – это профилактика депрессии, болезни Альцгеймера, остеопороза. Омега-3 восстанавливают гормональный баланс, регулируют уровень кальция в организме, улучшают работу иммунной системы, помогают в лечении мигреней, псориаза, экземы, сахарного диабета, бронхиальной астмы, артроза и других напастей. Им под силу справиться с эмоциональными расстройствами, синдромом хронической усталости, головными и менструальными болями, подавлять аллергические реакции. Большую ценность омега-3 представляют для беременных женщин: при нехватке этих жиров мозг и сетчатка растущего плода не может нормально формироваться.



### **В каких продуктах содержится Омега-3**

Главный продукт, содержащий этот вид жирных кислот – морская рыба, желательнее выловленная непосредственно в море. При приготовлении блюд важно помнить, что тепловая обработка, особенно жарка, разрушает жирные кислоты, поэтому в качестве источника Омега-3 следует употреблять рыбу в слабосоленном варианте. Среди видов рыб наиболее богаты омега-3 форель, скумбрия, сардины, палтус, лосось, сельдь. При этом следует учитывать, что в таком виде это





блюдо не показано людям, страдающим гипертонической болезнью, а также разными формами сердечной и почечной недостаточности.

Также Омега-3 содержится в куриных яйцах, мясе домашних животных.

Среди растений наиболее важное значение принадлежит льняному маслу и семенам. Чтобы оно не теряло своих ценных свойств, масло следует добавлять в холодные блюда, салаты.

На втором месте среди растительных продуктов с высоким содержанием Омега-3 следует выделить грецкие орехи, тыквенные

семечки, соевое масло. Также источником нежирных кислот является оливковое и рапсовое масло. Источником Омега-3 является спаржа и фасоль.

Зеленые растения. Среди этой группы источников Омега-3 находятся – петрушка кудрявая, укроп пахучий, кинза.

Если стиль жизни не дает возможности регулировать рацион питания, достаточно принимать биологически активные добавки Омега-3. Они являются хорошей альтернативой всем вышеперечисленным продуктам питания.

## Противопоказания

Омега-3 может нанести серьезный вред здоровью человека, в случае передозировок. Передозировка Омега-3 намного тяжелее проявляется, чем его недостаток. Но достичь избытка полиненасыщенных жирных кислот в организме крайне тяжело, поскольку они очень медленно накапливаются. Поэтому опасным можно назвать только систематический и длительный прием высоких доз Омега-3. В некоторых случаях Омега-3 может вызвать сильную аллергию. А у людей с болезненной печенью и геморрагическим синдромом Омега-3 может вызывать обострения.

Таким образом полезные вещества группы Омега-3 помогут нам справиться с неприятными болезнями, вернуть молодость и здоровье, обогатят организм жизненной силой и энергией. Вводя в ежедневный рацион Омега-3, вы не только поможете организму преодолевать болезни и препятствовать вредному влиянию извне – вы продлеваете жизнь и поднимаете ее качество на самую высокую ступень!





# NORWEGIAN Fish Oil\*

## Зарядись энергией природы



РЕКЛАМА

Товар сертифицирован.

### СПОСОБСТВУЕТ:



**Укреплению  
иммунитета**



**Правильному  
росту и развитию  
детского организма**



**Повышению  
работоспособности**

[www.norwegianfishingoil.ru](http://www.norwegianfishingoil.ru)

8 800 707 88 97

[info@norwegianfishingoil.ru](mailto:info@norwegianfishingoil.ru)



NORWEGIAN Fish Oil Омега-3 Форте – Препарат года 2015 в номинации «Препарат рыбьего жира» по версии Международной фармацевтической премии «Зеленый крест»

RU.77.99.88.003.E.006716.05.15 от 28.05.2015 RU.77.99.88.003.E.006717.05.15 от 28.05.2015 RU.77.99.11.003.E.005297.11.16 от 14.11.2016

# БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ