

Οι 5 φυτικές πηγές που θα αυξήσουν τα Ω-3 στη διατροφή σας

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάνουν καλό στην καρδιά, τον εγκέφαλο, βελτιώνουν την επιδερμίδα και μας κρατούν... νέους για πάντα. Ο λόγος για τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τις πηγές στις οποίες μπορείτε να τα βρείτε, αν τα ψάρια δεν αποτελούν μέρος της διατροφής σας.

Όποιο άρθρο υγείας κι αν διαβάσετε, όποιον ειδικό κι αν ακούσετε στην τηλεόραση ή στο ραδιόφωνο, το πιθανότερο είναι να κάνει αναφορά στα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τα οφέλη τους. Τι ακριβώς είναι αυτά τα θαυματουργά λιπαρά; Πρόκειται για ένα τύπο πολυακόρεστων λιπαρών που βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης αποτρέποντας την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων, βελτιώνει την υγεία του εγκεφάλου και δρα ενάντια στην κατάθλιψη, ενώ ταυτόχρονα μας... κρύβει χρόνια.

Οι πιο συνηθισμένες πηγές αυτών των θαυματουργών λιπαρών που γνωρίζουν οι περισσότεροι είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, ο τόνος και τα ιχθυέλαια. Επειδή, όμως, δεν είναι λίγοι αυτοί που προτιμούν να βλέπουν ψάρια στη θάλασσα κι όχι στο πιάτο τους, σας παρουσιάζουμε μερικές φυτικές πηγές των ωμέγα-3 που θα σας διευκολύνουν να τα βάλετε στη διατροφή σας και να απολαύσετε τα οφέλη τους, χωρίς να... κλείνετε τη μύτη σας.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζετε βέβαια, είναι ότι οι περισσότερες από τις παρακάτω

φυτικές πηγές, περιέχουν ένα τύπο ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, το λινολενικό οξύ (ALA), το οποίο μετατρέπεται σε εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA), που αποτελούν τύπους λιπαρών οξέων που βρίσκουμε στα ψάρια ή που συνθέτει ο οργανισμός μας. Το ALA φαίνεται πως δεν έχει τις ίδιες επιδράσεις με τους υπόλοιπους τύπους, αλλά μπορεί να μετατραπεί σε EPA και DHA σε ένα ποσοστό από 7% έως 15% σε νεαρά υγιή άτομα (στις περιπτώσεις των ηλικιωμένων, το ποσοστό είναι μικρότερο). Δείτε, λοιπόν, ποιες είναι οι πηγές που θα αυξήσουν τα ωμέγα-3 που λαμβάνετε και ενσωματώστε τες στη διατροφή σας με όσο περισσότερους τρόπους μπορείτε.

Λιναρόσπορος: ο αρχηγός των φυτικών πηγών ωμέγα-3

Οι ειδικοί τον συστήνουν περισσότερο απ' όλες τις υπόλοιπες φυτικές πηγές και μπορείτε να τον βρείτε σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα. Πρόκειται για ένα σπόρο που δεν έχει κάποια ιδιαίτερη γεύση, γι' αυτό και μπορείτε να τον προσθέσετε παντού, από τη σαλάτα, μέχρι το φαγητό ή το γιαούρτι και τα δημητριακά σας, ενώ διατηρείται στο ψυγείο για πολύ καιρό. Δύο κουταλιές λιναρόσπορου την ημέρα στη διατροφή σας είναι αρκετές για να αποκομίσετε τα οφέλη του μακροπρόθεσμα.

Χούμους: μια σαλάτα διαφορετική από τις άλλες

Με περίπου 300mg ωμέγα-3 σε ένα φλιτζάνι χούμους, μήπως ήρθε η ώρα να το προσθέσετε στη διατροφή σας; Το χούμους είναι ουσιαστικά μια ανατολίτικη κρεμώδης σαλάτα που παρασκευάζεται από ρεβίθια, ταχίνι, λεμόνι και ελαιόλαδο και λόγω του ταχινιού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3. Συνοδέψτε με αυτή το ψωμί, τη φρυγανιά ή την αραβική πίτα σας και απολαύστε μια νόστιμη και υγιεινή τροφή για την καρδιά και τον εγκέφαλο.

Κουνουπίδι: σύμμαχος... καρδιάς

Μπορεί να μην είναι το αγαπημένο σας λαχανικό, αλλά ίσως δεν γνωρίζατε μέχρι σήμερα τα ακριβή οφέλη του. Αποτελεί πολύ καλή πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία σε συνδυασμό με άλλα φιλικά για την καρδιά συστατικά του, όπως κάλιο, μαγνήσιο και νιασίνη, τη διατηρεί γερή και υγιή. Ένα φλιτζάνι κουνουπίδι περιέχει περίπου 37mg ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, ενώ για να διατηρήσετε τις θρεπτικές του ουσίες, οι ειδικοί συστήνουν να μην το αφήνετε στον ατμό για παραπάνω από 5-6 λεπτά.

Αντράκλα: ό,τι πρέπει για σαλάτα

Οι περισσότεροι τη γνωρίζουν ως γλυστρίδα, όπως και να 'χει, όμως, πρόκειται για ένα πράσινο σαλατικό με ελαφρώς πιπεράτη γεύση. Περιέχει περίπου 400 mg ωμέγα-3 λιπαρών οξέων ανά μερίδα, ενώ ταυτόχρονα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, ασβέστιο, κάλιο και σίδηρο.

Λαχανάκια Βρυξελλών: ένα «μίνι» λαχανικό με μεγάλα οφέλη

Μαζί με τα αφρόλουτρα και τις ενυδατικές σας κρέμες, τα λαχανάκια Βρυξελλών

μπορούν να σας χαρίσουν όμορφη και υγιή επιδερμίδα, λόγω των πολλαπλών θρεπτικών συστατικών τους, συμπεριλαμβανομένων και των ωμέγα-3. Συγκεκριμένα, μια μερίδα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχει περίπου 430 mg άλφα-λινολενικού οξέος, περισσότερο δηλαδή από το 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Δοκιμάστε τα στον ατμό, χωρίς να τα αφήσετε περισσότερο από 5 λεπτά, έτσι ώστε να διατηρήσετε τα θρεπτικά συστατικά τους.

Πηγή: clickatlife.gr