

## Η αλήθεια για τα Ωμέγα-3 -Τι να προσέχουμε, πώς να τα πάρουμε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μιλάμε πολύ για τα Ωμέγα-3 και για την διατροφική τους αξία. Αλλά γιατί αυτά τα λιπαρά είναι ωφέλιμα; Πού τα βρίσκουμε; Ποιες πηγές Ω-3 αξίζουν πραγματικά; Μια σύντομη ανασκόπηση.

Τα Ωμέγα-3 ανήκουν στην ομάδα των λιπαρών οξέων και είναι ουσιώδη για την διατροφή. Πολλά τρόφιμα τα εμπεριέχουν. Τα βρίσκουμε σε φυλλώδη λαχανικά, στο λινέλαιο, στα καρύδια και στα λιπαρά ψάρια.

Τα λιπαρά ψάρια είναι δυστυχώς πολύ επιβαρυνμένα τα τελευταία χρόνια. Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουμε μικρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, ο κολιός, η ρέγκα, ο γαύρος. Αραιά και που μπορούμε να τρώμε σολωμό ή πιο μεγάλα ψάρια. Το μυστικό είναι να μην τρώμε μόνο ένα είδος.

Προσοχή επίσης στον τρόπο παρασκευής. Είναι καλύτερα να ελαττώσουμε το τηγάνισμα που καταστρέφει το Ωμέγα-3. Είναι πιο ωφέλιμο να τρώμε τα ψάρια στον ατμό, στο φούρνο, βραστά ή ψητά.



Ποιες είναι οι ανάγκες μας σε Ωμέγα-3;

Η σύγχρονη διατροφή περιέχει το πολύ το 1/3 των αναγκών μας. Οι διεθνείς προδιαγραφές αναφέρουν ότι χρειαζόμαστε τουλάχιστον 500 mg καθημερινά για να διατηρήσουμε σε καλή υγεία το καρδιαγγειακό μας σύστημα. Αυτό σημαίνει τουλάχιστον ένα λιπαρό ψάρι δύο φορές την εβδομάδα.

Τα Ωμέγα-3 βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος. Συμμετέχουν στην αρμονική λειτουργία του οργανισμού και είναι απαραίτητα στα πρώτα χρόνια της ζωής μας, ακόμη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, για την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Είναι απαραίτητο να μην το λησμονούμε.

Ωστόσο, τα πλεονεκτήματα των Ωμέγα-3 αναδεικνύονται όταν τα

καταναλώνουμε, σε ισόποσες δόσεις, με τα Ωμέγα-6 τα οποία βρίσκουμε στο ηλιέλαιο, τα κρέατα και τα γαλακτοκομικά. Τα Ωμέγα-3 και τα Ωμέγα-6 είναι σαν το νερό και το λάδι στον οργανισμό μας. Και τα δύο είναι απαραίτητα, αλλά σε σωστές ποσότητες, δηλαδή 4 φορές περισσότερα Ωμέγα-6 από Ωμέγα-3. Επομένως, πρέπει να παίρνουμε τις σωστές δόσεις. Δυστυχώς, η σύγχρονη διατροφική συνήθεια έχουν εντελώς ανατρέψει αυτή τη δοσολογία, αφού οι περισσότεροι άνθρωποι θρέφονται πολύ περισσότερο με κρέας. Επομένως, πρέπει όχι μόνο να αυξήσουμε την πρόσληψη Ωμέγα-3 αλλά να μειώσουμε σημαντικά και την πρόσληψη Ωμέγα-6 ώστε να έχουμε πλεονεκτήματα στην υγεία μας.



Για πολλούς ανθρώπους που δεν μπορούν να προσλαμβάνουν τα απαραίτητα Ωμέγα-3 με την τροφή (αν και 5-6 καρύδια καθημερινά αρκούν εν μέρει), είναι εφικτό να αναζητήσουν βοήθεια στα διατροφικά συμπληρώματα. Αλλά και εδώ χρειάζεται προσοχή: πρέπει το συμπλήρωμα να έχει πάνω από 20-30% Ωμέγα-3 για να είναι πραγματικά χρήσιμο. Υπάρχουν χάπια Ωμέγα-3 με 800 mg, επομένως μια κάψουλα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες για 1-2 ημέρες, σε άτομα που πραγματικά το χρειάζονται.



Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)