

OMEGA-3

VÝŽIVA PRE BUNKY SRDCA I MOZGU



Esenciálne omega-3 nenasýtené mastné kyseliny si náš organizmus nedokáže syntetizovať sám, je preto dôležité, aby ich prijímal zo stravy. Za ich dôležitý zdroj odborníci považujú ryby, najlepšie morské, ako aj vlašské orechy či lieskové oriešky, mak, sóju, slnečnicové či ľanové semená i za studena lisované rastlinné oleje. Esenciálne mastné kyseliny prinášajú rôznymi metabolickými pochodmi výživu bunkám a ich absencia v prijímanej potrave sa môže odraziť na našom zdraví.

■ Deficit omega-3 kyselín v našej strave môže mať na svedomí napríklad kôrnatenie ciev a následne srdcové choroby, v detstve problémy s vývojom mozgu, pamäťou, učením a sústredením sa, ako aj spomalenie rastu. Môže tiež vyústiť do menštruačných ťažkostí, problémov s reprodukciou, vyvolávať nadmernú spotrebu tekutín, nárast obezity či zmeny na pokožke – suchú kožu, ekzémy, predčasnú starnutie pleti. Dôsledkom ich absencie vo výžive v neskoršom veku môžu byť problémy s pa-

mäťou či orientáciou i nárast rizika demencie. Obyvateľom oblastí so stravou chudobnou na ryby a nižšou konzumáciou rastlinných olejov, medzi ktoré patrí aj Slovensko, špecialisti radia pravidelné systematické užívanie doplnkov výživy s obsahom rybieho oleja. Tie dodajú telu potrebnú dávku esenciálnych omega-3 mastných kyselín a vďaka technologickému pokroku, ako je napríklad molekulárna destilácia, poskytnú mu olej očistený od toxických látok.

Obyvateľom oblastí so stravou chudobnou na ryby a nižšou konzumáciou rastlinných olejov, medzi ktoré patrí aj Slovensko, špecialisti radia pravidelné systematické užívanie doplnkov výživy s obsahom rybieho oleja.

Zmenšenie rizika vzniku srdcových infarktov

Mnohé štúdie zamerané na oblasť kardiovaskulárneho zdravia potvrdzujú, že omega-3 mastné kyseliny dokážu znižovať schopnosť krvných doštičiek vytvárať krvné zrazeniny (tromby), ktoré vedú ku vzniku srdcového infarktu. Pomáhajú tiež regulovať krvný tlak, redukovať hladinu cholesterolu v krvi a chrániť organizmus pred poruchami srdcového rytmu.

Túto skutočnosť potvrdila aj mimoriadne obsiahla štúdia Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto Miocardico z Talianska. Svetovo uznávaný tím odborníkov na výskum infarktu myokardu sledoval v nej viac ako 10 tisíc mužov, ktorí počas predošlých troch rokov svojho života prekonali infarkt. Polovici z nich popri pravidelnej lekárskej starostlivosti každodenne dopĺňali stravu 1 gramom koncentrovaného rybieho oleja. Druhej polovici rybí olej naordinovali neboli.

Zo záverov štúdie vyplynulo, že v skupine, ktorej liečba bola podporená rybím olejom, bolo následne až o 11 % úmrtí na infarkt menej. Preventívny i terapeutický účinok koncentrovaných omega-3 nenasýtených mastných kyselín u pacientov, ktorí prekonali infarkt, nadväzne uznala väčšina zdravotníckych organizácií v Európe. Významnú úlohu omega-3 mastných kyselín zároveň potvrdili popredné svetové hypertenziologické a kardiologické spoločnosti aj pri udržiavaní optimálneho krvného tlaku a hladiny triglyceridov – nezávislých rizikových faktorov pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Preventívny i terapeutický účinok koncentrovaných omega-3 nenasýtených mastných kyselín u pacientov, ktorí prekonali infarkt, uznala väčšina zdravotníckych organizácií v Európe.

Uchovanie duševnej sviežosti, doping pre pamäť

Deficit omega-3 kyselín má podľa lekárov z Neurologickej kliniky univerzity v Manchesteri na svedomí tiež nástup kognitívnych – poznávacích problémov u starších ľudí. Ich nedostatok príjem výrazne znásobuje riziko demencie a pokračujúcej Alzheimerovej choroby v neskoršom veku. Zo štúdie, v ktorej porovnávali poznávacie schopnosti a pamäť viac než 3 000 európskych mužov staršieho veku, vyplynulo, že muži, u ktorých zaznamenali nízku úroveň hladiny omega-3 kyselín, dosiahli pri testoch, zameraných na duševnú čulosť, slabšie výsledky.

Akým spôsobom omega-3 kyseliny psychickú vitalitu ovplyvňujú? Podľa štúdie zohrávajú dôležitú úlohu pri zvyšovaní hormonálnej aktivity a pri ochrane neurónov v mozgu. Ich pravidelné dopĺňanie vo zvýšenej miere v strave alebo formou vysokokvalitných prémiových doplnkov výživy považujú britskí experti za dôležitý krok pre zlepšovanie kardiovaskulárneho zdravia, mozgovej aktivity, pamäťových schopností, ako aj koncentrácie mysle. Vynikajúcim riešením je suplementácia omega-3 nenasýtených mastných kyselín vyrábaných spoločnosťou Jamieson Laboratories špeciálnou technológiou z tuku studenododných rýb žijúcich v nezašorených arktických vodách, ktoré sa živia planktónom – sardel, sardiniek a makrel.



Omega-3 nenasýtené mastné kyseliny zohrávajú dôležitú úlohu pri zvyšovaní hormonálnej aktivity a pri ochrane neurónov v mozgu.

V prírodných prípravkoch Jamieson sú omega-3 mastné kyseliny zastúpené v požadovaných vyšších dávkach a dodávajú sa aj vo veľkých rodinných baleniach – takými sú napríklad Omega-3 Select (200 kps.) či Omega-3 EXTRA STRENGTH (100 kps.) alebo Omega-3 COMPLETE (80 kps.) v cenovo veľmi dostupnom balení. Vysoko efektívny je špeciálny prípravok Omega-3 PURE Krill Oil (60 kps.) – čistý olej extrahovaný priamo z tuku antarktických kôrovcov. Je zdrojom silného antioxidantu astaxantín, ktorý je napríklad v porovnaní s rastlinnými antioxidantmi 50-krát účinnejší. Výrazne pomáha v boji proti bakteriálnym a vírusovým infekciám a mobilizuje telo v zápase proti zápalom.

Človek je súčasťou prírody, a či chce, alebo nechce, podlieha jej zákonitostiam a žije jej rytmom. Navyše si to dokáže uvedomiť a svoj životný štýl vďaka tomu vedome usmerňovať. Nedajme sa preto životom unášať, vezmeme svoje fyzické i psychické zdravie v spolupráci so špecialistami včas do vlastných rúk!

Viac na www.jamieson.sk

Jamieson
HERE FOR YOUR HEALTH

100
YEARS OF
WELLNESS