magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 4. 2018 | tl

Není omega 3 jako omega 6. Jaká je správná rovnováha zdravých tuků?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Neni-omega-3-jako-omega-6.-Jaka-je-spravna-rovnovaha-zdravych-tuku__s10010x10914.html

Mastné kyseliny omega 3 a omega 6 patří mezi esenciální, tedy pro náš organismus nepostradatelné. Lidské tělo si je neumí vytvořit. Aby byl jejich účinek co nejlepší, je důležitá rovnováha mezi omega 6 a omega 3.

Potřebujeme obě, ale bude-li v naší stravě převládat omega 6, můžeme se dokonce propracovat k zdravotním potížím. Řešením pro naše zdraví rozhodně není vynechat potraviny, které omega 6 obsahují. **„Mastné kyseliny omega 6 i omega 3 jsou nezbytné například pro tvorbu buněčných membrán,**

rozmnožování a výstavbu nervové tkáně,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Za ideální je považován poměr omega 6 a omega 3 mastných kyselin 2:1 nebo 3:1, realita však podle dietoložky hovoří o poměru 20:1.

Omega 3 prospívá srdci a cévám

Hlavní zástupci polynenasycených mastných kyselin omega 3 jsou kyselina alfa-linolenová, kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA). **„Zvýšený příjem omega 3 mastných kyselin je velmi důležitý, jelikož se významnou měrou uplatňují v prevenci a léčbě srdečně-cévních onemocnění, hyperinzulinemie a diabetu druhého typu,“** říká dietoložka.

Ryby stěží nahradíme

- Zásadním zdrojem omega 3 mastných kyselin jsou ryby.

Odborníci proto neradi vidí, když jsou vegetariáni příliš striktní a ze svého jídelníčku vyloučí s masem i je. **„Řešením je buď nelpět na vyloženě vegetariánské stravě a dát rybám přece jen šanci, nebo hledat jiné**

zdroje,“ říká Karolína Hlavatá. Kyselinu alfa-linolenovou podle ní najdeme ve lněném, sójovém a řepkovém oleji, vlašských ořeších a listové zelenině. **„Nicméně ryby zůstávají nejvýhodnějším zdrojem nejen omega 3 mastných kyselin, ale i kvalitních a velmi dobře stravitelných bílkovin a jódu,“** dodává.

Omega 6 prospívá i škodí

Hlavními zástupci polynenasycených mastných kyselin omega 6 jsou kyselina linolová, kyselina gama-linolenová a kyselina arachidonová. Kyselina linolová je sice esenciální mastnou kyselinou s řadou nezbytných funkcí, například její nedostatek vede k poruchám růstu a trofiky kůže, nicméně její vysoký příjem může být na škodu. **„Důvodem je, že slouží jako prekurzor pro vznik kyseliny arachidonové, ze které vznikají takzvané omega 6 eikosanoidy. Jsou to tkáňové hormony, které způsobují kontrakce hladké svaloviny, včetně svaloviny cév, působí prozánětlivě a podporují i srážení krve,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Místo slunečnice raději řepku

Hlavním zdrojem omega 6 mastných kyselin je slunečnicový olej, proto je vhodné jej nahradit olejem řepkovým a olivovým. **„Navíc na tepelnou**

úpravu se slunečnicový olej nehodí, jelikož ve své struktuře obsahuje dvojné vazby a není tedy tepelně stabilní,“ říká dietoložka.

Působení vzájemně vyladí

Právě jedním z důvodů, proč se u takzvaně vyspělé populace vyskytují nemoci srdce a cév v tak hojné míře, je nevhodný poměr mezi příjmem omega 6 a omega 3 mastných kyselin. **„Jestliže se z kyseliny arachidonové tvoří látky, které mohou podporovat srážení krve, stahování hladké svaloviny cév a působit prozánětlivě, pak z mastných kyselin řady omega 3 se tvoří látky, zjednodušeně řečeno, s opačným účinkem, tedy působící protisrážlivě a protizánětlivě,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz