magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 7. 2013 | bno

Omega 3 a omega 6: Jako jin a jang

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Omega-3-a-omega-6:-Jako-jin-a-jang__s10010x7813.html

Tyto dvě mastné kyseliny jsou pro naše zdraví nezbytné. Důležité je udržovat mezi nimi rovnováhu. Jak ale na to?

Důležitá je rovnováha

Lidské tělo je schopné si vytvořit všechny mastné kyseliny, které potřebuje s výjimkou dvou zástupců polynenasycených mastných kyselin řady omega 6 (kyselina linolová - LA) a omega 3 (kyselina alfa- linoleová - ALA). Tyto mastné kyseliny musí organismus získat z potravy, proto jsou označovány jako „esenciální mastné kyseliny“. V naší stravě bychom měli dbát na jejich rovnováhu. Tyto základní mastné kyseliny se v organismu dále zpracovávají a vznikají další členové řady omega 3 a 6 mastných kyselin. Nejznámější jsou kyseliny eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA), které se rovněž vyskytují v rybách. Polynenasycené mastné kyseliny jsou nedílnou součástí každé lidské buňky, tvoří důležitý stavební prvek buněčné membrány, jež zajišťují jejich ohebnost a následné fyzické a funkční vlastnosti.

Nedostatkové omega-3 mastné kyseliny

Příjem omega 3 mastných kyselin ze stravy je obecně považován za nedostatkový. Rovněž metabolická přeměna ALA na EPA a DHA v lidském těle není dokonalá. Proto je důležitá konzumace ryb, aby byl pokryt požadovaný příjem těchto důležitých živin. Ryby, ve kterých se nachází nejvíc EPA a DHA, pocházejí z chladných vod a patří mezi ně např. sleď, makrela, losos, sardinky, pstruh mořský, okoun a tuňák. Poskytují přibližně 1 g nebo více DHA a EPA v 100g ryby. Jiné druhy ryb, jako kapr, sumec, treska nebo platýs, obsahují menší množství těchto mastných kyselin.

Obsah omega-3 mastných kyselin v rybách na 100 g potraviny (údaje uvedené v gramech)

Losos, tepelně upravený, uzený	1,8
Ančovička, konzervovaná v oleji	1,7
Sardinka s kostmi	1,4
Nakládaný sleď	1,2
Makrela, tepelně upravená, uzená	1,0
Pstruh duhový, tepelně upravený, uzený	1,0

Mečoun obecný, tepelně upravený, uzený	0,7
Tuňák konzervovaný ve vodě	0,7
Platýs, tepelně upravený	0,4
Treska obecná	0,1

Omega 3 mastné kyseliny jsou obsaženy také v pšeničných klíčcích, lněném semínku, lněném oleji, vlašských ořeších, sojových bobech, sojovém oleji a řepkovém oleji.

Zdravé srdce i bystrá mysl

Bylo zjištěno, že omega 3 mastné kyseliny snižují výskyt srdečního onemocnění, bojují proti ateroskleróze, kardiovaskulárním onemocněním, regulují hladinu krevních tuků, omezují srážlivost krevních destiček, hrají klíčovou roli ve fungování mozku a v normálním růstovém vývoji. Jejich

nedostatek může vést ke vzniku depresí, únavě, suché pokožce, zácpě, bolestem kloubů a lámavosti nehtů. Také stimulují růst vlasů a pokožky. Omega 3 kyseliny pomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol, mají pozitivní vliv na artritidu, lupus, osteoporózu, astma, diabetes, onemocnění dráždivého tračníku, působí protizánětlivě. Naopak jejich snížená hladina zvyšuje riziko vzniku nádorového onemocnění, nejčastěji je to rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva.

Důležité v průběhu celého našeho života!

Plod, který nemá dostatek omega 3 kyselin během těhotenství, mohou trpět poruchami nervového systému nebo potížemi se zrakem. U dospělých může nedostatek této kyseliny způsobit únavu, špatný krevní oběh, depresi nebo změny nálady, suchost kůže a špatnou paměť.

Omega 6 mastné kyseliny: Součást každodenní stravy

Průměrná každodenní strava obsahuje dostatečné množství omega 6 pro pokrytí základních funkcí organismu. Doplňky stravy nejsou obvykle nutné. Jednostranně zaměřená nevyvážená strava bez dostatečného příjmu omega 3

masných kyselin nemusí být pro zdraví prospěšná. Na druhou stranu vyšší konzumace omega 6 mastných kyselin je žádoucí při vyšší hladině cholesterolu v krvi. U omega 6 mastné kyseliny GLA, která se v potravinách příliš nevyskytuje byly zjištěny další prospěšné funkce jako např. pozitivní vliv kůži, vlasy a nehty a navození hormonální a emocionální rovnováhy.

Omega 3 a Omega 6 na sebe vzájemně působí. Rovnováha mezi nimi má zásadní význam pro dobré zdraví.

Jak najít tu správnou rovnováhu?

Ve vyvážené stravě by měla existovat rovnováha mezi omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami. Ve starších doporučeních najdete doporučené poměry v rozmezí od 1:1 do 1:5. Podle nových doporučení se poměr mezi omega 3 a 6 mastnými kyselinami již nesleduje. Důležité jsou udržovat absolutní příjem obou skupin v rámci doporučených intervalech.

omega 3 MK	0,5 - 2 % z celkového doporučeného příjmu energie
DHA omega 3 MK	250 mg - 2 g
omega 6 MK	2,5 - 9 % z celkového doporučeného příjmu energie

Jak však vyplývá z výše uvedených hodnot, pohybujeme stále v rozmezí dříve doporučovaných poměrů od 1:1 do 1:5. Z hlediska vyvážené stravy je potřeba

si více hlídat příjem nedostatkových omega 3 MK, který je ve většině evropských zemí nedostatkový.

Učme se ve Středomoří!

Olivový olej, přestože je považován za ikonu středomořská stravy, není její jedinou složkou stravy.

Středomořská strava má poměrně vyvážený příjem mezi omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami, protože klade důraz na konzumaci tučných ryb, ořechů, olivového oleje, ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, mléčných výrobků se sníženým obsahem tuku a střídmou konzumaci vína. American Heart Association charakterizuje ve svých posledních doporučeních následujícími parametry: středně vysoký příjem tuků (32-35%), relativně nízký obsah nasycených mastných kyselin (9-10%), vysoký obsah vlákniny (27-37 g/den), vysoký obsah polynenasycených MK (s důrazem na omega 3). Ve svých doporučeních jako alternativu k olivovému oleji řadí i oleje řepkový a lněný a margariny vyrobené za použití těchto olejů.

Zkuste si nastavit svůj jídelníček tak, aby v něm byly omega 3 a omega 6 mastné kyseliny v rovnováze, přispějete tak ke zkvalitnění vašeho života.

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