

Омега-3: топ-5 продуктов

Жирные кислоты необходимы нашему организму, и одну из важнейших групп представляют кислоты омега-3. Рассказываем, почему они незаменимы и где содержатся.

Комплекс омега-3 относится к полиненасыщенным жирным кислотам (ПНЖК). Он нужен нам для поддержания жизненно важных функций. Без омега-3 кислот не могут нормально функционировать нервная и иммунная системы; из них синтезируются гормоноподобные вещества, регулирующие течение воспалительных процессов, свертываемость крови, сокращение и расслабление стенок артерий. Кроме того, доказана важная роль омеги-3 в процессе интеллектуального развития ребенка.

Сейчас известно 11 кислот, входящих в группу омега-3, однако наиболее ценными считаются три: эйкозапентаеновая (ЭПК), докозагексаеновая (ДГК) и альфа-линоленовая (АЛК). ЭПК способствует ослаблению хронических воспалительных процессов, ДГК поддерживает работу нервной системы, АЛК используется как источник энергии, а также защищает сердце.

Наш организм не способен самостоятельно синтезировать кислоты омега-3 из более простых веществ (условным исключением считается АЛК, о которой будет сказано ниже). Получать их мы можем только извне, с пищей, поэтому очень важно включать в свой рацион продукты, содержащие этот комплекс. Сегодня в питании большинства людей, к сожалению, наблюдается нехватка омеги-3, а между тем норма составляет 0,8–1,6 г/сутки, или 1–2% от калорийности суточного рациона.

Кислоты этой группы содержатся в основном в растительных маслах и семенах, рыбе и морепродуктах, а также некоторых орехах. Мы выделили пять продуктов, наиболее богатых омега-3 ПНЖК.

Льняное масло

Среди доступных на нашем рынке продуктов льняное масло занимает одну из лидирующих позиций по содержанию омега-3 жирных кислот. На 100 г приходится 53 г. Это альфа-линоленовая кислота, которая помимо прочего ценна тем, что, попадая в организм, может превращаться в другие важные формы омега-3: эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты. Льняное масло также богато витаминами Е и К, в нем есть и другие ненасыщенные жирные кислоты (омега-6 и омега-9).

Сейчас в продаже можно найти несколько видов льняного масла, и выбирать лучше нерафинированное холодного отжима. Только помните, что хранить его долго нельзя, масло быстро окисляется. Жарить пищу на нем тоже нежелательно. Лучше просто заправлять салаты, каши, смешивать с кефиром или йогуртом.

Омега-3 кислоты в достаточном количестве встречаются также в рыжиковом, конопляном, соевом, рапсовом, горчичном маслах.

Семена чиа

На нашем рынке эти семена появились недавно, зато в Южной Америке, на их родине, чиа были известны задолго до появления Колумба. Индейцы готовили из них масло и лекарства.

Сейчас семена стали популярны и у нас, что неудивительно, ведь они очень полезны. Содержание омега-3 в чиа довольно высоко – 17,83 г на 100 г. Кроме того, в них есть витамины (В1, В2, РР) и целый комплекс микро- и макроэлементов: кальций, калий, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк. Чиа благотворно влияют на пищеварительную систему, укрепляют кости, регулируют уровень сахара в крови, улучшают состояние кожи и волос.

Добавлять зерна можно куда угодно: в каши, салаты, пудинги, смузи. Полезно также смешивать их с йогуртом, кефиром, молоком.

Печень трески

Печень трески нам хорошо знакома, в России ее традиционно использовали в кулинарии. Это невероятно ценный продукт. По количеству омега-3 жирных кислот он превосходит мясо красных и белых рыб – на 100 г приходится 16,51 г. Кроме того, печень трески богата витаминами и другими полезными элементами. Например, в ней много А, D, Е, В2, В6, В9, РР, меди, кобальта, натрия, хлора, фосфора, молибдена, магния.

Однако следует помнить, что это довольно калорийный продукт, поэтому есть его надо в умеренных количествах. И сочетать желательно с отварным картофелем, цельнозерновым хлебом, крупами и овощами.

Сейчас в магазине большой выбор консервированной печени трески. Покупать лучше ту, которая изготовлена из свежего, а не замороженного сырья. Идеальный вариант – когда на этикетке написано «изготовлено в море из свежей печени» или «изготовлено на корабле». Лучшая печень у нас делается в Мурманске и Архангельске. Также обращайте внимание на состав, там должно быть всего три ингредиента: тресковая печень, соль и специи, никакого жира и растительных масел.

Лосось атлантический (семга)

Рыба – оптимальный источник омега-3 кислот, она обязательно должна быть на вашем столе. Один из лидеров среди морских видов, атлантический лосось, содержит 2,684 г омега-3 на 100 г. В нем также есть витамины группы В, витамины D, Е, РР, калий, кобальт, медь, селен, хром и другие элементы. Рыба усваивается организмом на 98%, в состав входит много белка и жира, поэтому она чрезвычайно питательная. Регулярное употребление лосося улучшает состояние кожи, волос и ногтей, он полезен для нервной системы, в частности, повышает устойчивость организма к стрессам, стимулирует мозговую деятельность, полезен для здоровья глаз и пищеварительной системы. Всех ценных качеств этого продукта не перечесть.

Вообще, чтобы пополнять запас омега-3 кислот (прежде всего эйкозапентаеновой и докозагексаеновой) в организме, нужно включать в рацион различную рыбу. Помимо лосося, в топ-3 входят атлантическая скумбрия и сельдь. Также богаты омегой-3 анчоусы, кижуч, мойва, сардины, тунец, форель, барабулька и другие виды.

Не забывайте и про морепродукты: икру, кальмары, мидии, моллюски.

Грецкий орех

Из всех орехов у грецкого самый высокий уровень содержания омега-3 – 9,08 г на 100 г. В нем также есть омега-6 и омега-9, комплекс витаминов (группа В, Е, РР, К) и других необходимых элементов (калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, медь, селен, цинк). Так что грецкие орехи чрезвычайно полезны. Они хорошо влияют на работу мозга, снижают уровень «плохого» холестерина, укрепляют кости и сосуды, улучшают сон, нормализуют микрофлору в кишечнике.

Однако этот продукт очень калорийный, поэтому злоупотреблять им не стоит. Избыток может перегрузить печень и негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. 30 г (5–7 ядрышек) в день вполне достаточно для здорового человека; максимальное количество – 50 г (7–10 ядрышек).

Вообще, при планировании рациона не забывайте одно из главных правил здорового питания – все хорошо в меру. Помимо комплекса омега-3 необходимо пополнять запас и других жирных кислот, в частности, омега-6. Так, согласно рекомендациям экспертов, соотношение омега-6 к омега-3 должно быть 5–10:1. И конечно, не перебарщивайте. Избыток полиненасыщенных жирных кислот может привести к проблемам в организме.

Комментарий эксперта Центра молекулярной диагностики CMD ЦННИ Эпидемиологии Роспотребнадзора Юлии Зотовой:

В России оптимальным уровнем потребления омега-3 жирных кислот считается 1 грамм в сутки, максимальный – 3 грамма. В среднем врачи рекомендуют употреблять 1,5-2 г.

Приведем примеры морской рыбы, где омега-3 больше всего (из расчета на 100 грамм):

- лосось дикий свежий – 2,5 г;
- лосось фермерский – 1,4 г;
- скумбрия свежая – 2,7 г;
- анчоусы – 1,45 г;
- сельдь – 1,7 г;
- сардины – 0,98 г;
- тунец – 0,13 г;
- форель – 0,94 г.

Взрослому человеку достаточно употреблять такую пищу два раза в неделю, чтобы восполнить дефицит питательных веществ. Морепродукты также богаты омега-3. Например, в креветках содержится 0,31 г жирных кислот.

В растительных маслах вы также найдете омега-3. На 100 г продукта показатели следующие:

- льняное масло – 53,3 г;

- рапсовое масло – 9,1 г;

- соевое масло – 7,0 г.

Среди орехов самый богатый на омега-3 – грецкий. Чтобы получить суточную дозу жирных кислот, достаточно съесть 5 шт в день. В 100 г орехов – 2,72 г полезных веществ.

По материалам сайта: здоровое-питание.рф