

Мастни киселини. Кои са основните мастни киселини?

Главните видове основни мастни киселини, които ни трябва ежедневно, са мастни киселини омега-3 и омега-6.

Много малко от храните в съвременното меню съдържат омега-3. А е имало времена, когато в човешката храна наситените мастни киселини са били много по-малко и съотношението на мастни киселини омега-6 към омега-3 е било едно към едно. Трудно е да се

отслабне за постоянно, без да е осигурена достатъчна ежедневна дажба на качествени мастни киселини омега-3.

Омега-3 помагат и на:

- депресия;
- биполлярно разстройство;
- сърдечни заболявания;
- диабет тип 2;
- възпаление;
- мускулни и ставни болки;
- артрит;

Защо има постоянен недостиг на омега-3?

Причината, поради която не ни достигат омега-3, е в това, че те лесно се повреждат. Прекалено излагане на топлина, слънчева светлина и кислород ги унищожават, както и повечето методи за готвене и консервиране - затова всички преработени и пакетирани храни вече не съдържат ценните мастни киселини омега-3. Повечето източници на мазнини, които приемаме, са растителни масла, месо и млечни продукти. Растителните масла се състоят предимно от преработени, с разрушена структура, неизползваеми мастни киселини омега-6, които съдържат изключително вредна форма на мазнините, наречени "трансмазнини". Месото и млечните продукти в миналото са съдържали мазнини омега-3, но сега са предимно наситени мазнини - резултат от това, че кравите се хранят със зърно, вместо с трева.

Организмът на съвременния човек е лишен от мастни киселини омега-3, и това вероятно се нарежда на първо място като физически стрес за тялото, което води до напълняване.

Тогава какво е решението? Не оставяйте и ден, без да получите основните си мастни киселини, особено омега-3.

Как да включим достатъчно омега-3 киселини в тялото?

-Маслото от ленено семе е много богат източник на омега-3. Използвайте го в салати и дресинги, тъй като с него не може да се готви. Лененото масло гранясва много бързо, когато е изложено на топлина, слънчева светлина или кислород. Ето защо трябва да се държи в хладилника за максимална ефективност и да се използва само върху студени храни. Мляното ленено семе е отлично, защото не само съдържа омега-3, но има и много белтъчини и фибри. Можете да купувате и предварително смляно ленено семе,

но още щом се смели, маслото започва да се разваля. Затова е най-добре да купувате семената цели и да ги смилате сами в кафемелачката всяка сутрин. После ги поръсвате върху почти всичко, което ядете през деня. Можете да ги използвате дори върху десертите. Имат приятен вкус на ядки.

-Яжте повече риба, особено студено водна риба; предпочитайте риба, уловена в дивата природа пред тази от рибарници. Освен това колкото по-малко я готвите, толкова по-добре. Ако пържите риба във фритюрник, от омега-3 не остава почти нищо. Независимо как я готвите, и без това трудно се запазват повече от 30 процента от полезните мазнини. Освен това ако рибата е отглеждана изкуствено, тя е по-богата на мастни киселини омега-6, отколкото на омега-3.

-Яжте органично месо и органични млечни продукти от животни, хранени на паша. Ако животните не са хранени с паша, мазнините са наситени мазнини, а не основни, затова полезните мазнини са само от животни, гледани с паша.

-Използвайте яйца, обогатени с омега-3. Това са яйца, снесени от хранени с ленено семе кокошки. Варените яйца съдържат повече неповредени омега-3 от пържените, защото температурата на врящата вода е по-ниска.

Добре е освен да добавяте тези храни към менюто си всеки ден, да приемате също и пет до десет грама омега-3 под формата на капсули.

Когато приемате мастни киселини омега-3, трябва да си осигурите и добър източник на витамин Е, защото той помага за справяне с токсичното въздействие от яденето на започнало да гранясва олио.

Нужно е да приемате всеки ден Омега-3 . Нужно е известно време, за да изчезнат последствията от години хронично гладуване за мастни киселини омега-3. За да разбере организмът ви, че омега -3 вече са в изобилие и отсега нататък винаги така ще бъде. Не пропускайте нито един ден без омега-3 киселини.