

Nekatere vrste maščobnih kislin imajo posebno zdravilno moč

Islandski medicinski čudež

Kar dvajsetkrat verjetneje je, da bo prebivalec Islandije živel dlje kot Američan. In tudi veliko dlje kot kateri koli Evropejec. Islandci veljajo za medicinski čudež. Imajo dokazano manj koronarnih bolezni, manj težav s previsokim krvnim tlakom in manj možganskih kapi kot kateri koli drug narod na svetu. Raziskave kažejo, da preživijo svojo starost zdravi, srečni in zadovoljni.

Tudi stopnja umrljivosti med otroci je zelo nizka. Islandske matere rojevajo najbolj zdrave dojenčke, z verjetno najbolj razvitim imunskim in živčnim sistemom ter optimalnim razvojem možganov in oči.

Skandinavski znanstveniki so si prislužili Nobelovo nagrado za odkritje delovanja maščobnih kislin.

Kje tiči vzrok tej klenosti? Zakaj živijo prav Islandci dlje in bolj zdravo kot kdorkoli drug? To dr. Garry Gordon in zdravnik naturopat Herb Joiner-Bey razlagata v svoji knjigi *Islandski čudež: Omega-3*, nedavno je izšla pri založbi ARA in tako lahko tudi vi postanete del islandskega čudeža.

Ena izmed obsežnih znanstvenih raziskav, opravljena v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, je prvič dokazala prisotnost nekaterih vrst maščobnih kislin v ribah islandskih voda, ki naj bi imele posebno zdravilno moč. S prelomno raziskavo, izvedeno leta 1982, pa so si skandinavski znanstveniki prislužili Nobelovo nagrado za odkritje delovanja teh snovi. Bistvo njihovega odkritja je nekaj, kar lahko vi in vaši bližnji s pridom izkoriščate vsak dan, če želite živeti dlje in bolj zdravo.

Po podatkih Islandskega inštituta za dolgo življenje je skrivnost v vsakodnevem uživanju ribjih olj, ki vsebujejo neobičajno veliko esencialnih maščobnih kislin EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina). Tradicija pomena ribjih olj se prenaša iz roda v rod. Uživati jih začnejo že majhni otroci in tudi najstarejši starostniki ne pozabijo nanje. Pomemben vpliv EPK in DHK na ohranjanje zdravja in preprečevanje oziroma obvladovanje bolezni, vključno s koronarno boleznijo srca, boleznimi srca in ožilja, rakavimi tumorji in številnimi avtoimunskimi in vnetnimi boleznimi, dokazuje Inštitut z več svetovnimi raziskavami. Med najpomembnejšimi izsledki so:

- EPK in DHK sta ključnega pomena za ohranjanje zdravja. EPK je potrebna za nastajanje prostaglandinov, ki skrbijo za zdravje srca in optimalno zgradbo celičnih membran. DHK je nujna za pravilen razvoj in delovanje možganov, oči in avtoimunskega sistema.

- Izboljšajo prožnosti arterij. Maščobne kisline omega-3 izboljšajo prožnost in elastičnost koronarnih arterij. Brez njih postanejo arterijske stene toge, z mikroskopsko majhnimi razpokami in žepi, ki



Foto: J. Veljovec

V mariniranih filetih sardonov ali inčunov, ki sodijo med plavo ribo, je tako kot v sardelah oziroma sardinah veliko maščobne kisline omega-3. Sardone očistijo, zalijejo z osoljenim belim vinskim kisom in po 24 urah, ko postanejo beli, odcedijo. Nato jih zalijejo z novim kisom še za teden dni, zložijo v posodice, zalijejo z oljem in so nared, navadno za predjed. Na fotografiji so sardoni, marinirani v Delamarisu. Na trgu bodo, kot nova možnost zdrave hrane, v nekaj tednih.

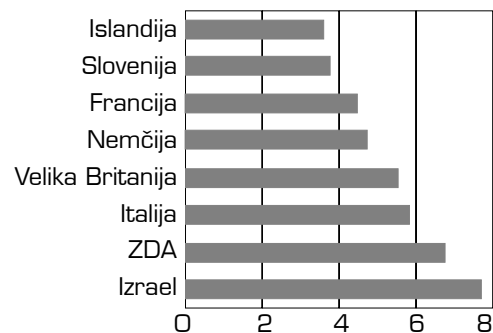
Država	Pričakovana življenjska doba ob rojstvu (1990-99) moški/ženske	Pričakovana življenjska doba ob rojstvu (1990-99) vsi prebivalci	Stopnja umrljivosti pri dojenčkih (na 1000 rojstev, 1990-99)
Islandija	81/77	79,0	5
Italija	81/75	78,0	7
Izrael	80/76	78,0	8
Francija	82/74	78,0	6
Velika Britanija	80/75	77,5	7
Nemčija	80/74	77,0	5
ZDA	80/73	76,5	7
Slovenija	78/70	74,0	5

Vir: Statistični oddelek pri Združenih narodih

lahko postanejo odlagališče za življenjsko nevarni holesterol.

- Preprečujejo boleznisklepov. Maščobne kisline omega-3 ohranjajo prožnost in gibljivost sklepov, lajšajo bolečine in občutljivost ter zmanjšajo potrebo po protivnetnih zdravilih.
- Izboljšajo delovanje možganov, spodbujajo delovanje nevrottransmitterjev v možganih in izboljšajo intelektualne funkcije.
- Pozitiven učinek na holesterol. Maščobne kisline omega-3 povečajo vsebnost lipoproteinov visoke gostote (HDL ali

Stopnja umrljivosti pri dojenčkih (na 1000 rojstev, leta 2000)



»dobri« holesterol) ter znižajo vrednosti lipoproteinov nizke gostote (LDL ali »škodljivi« holesterol).

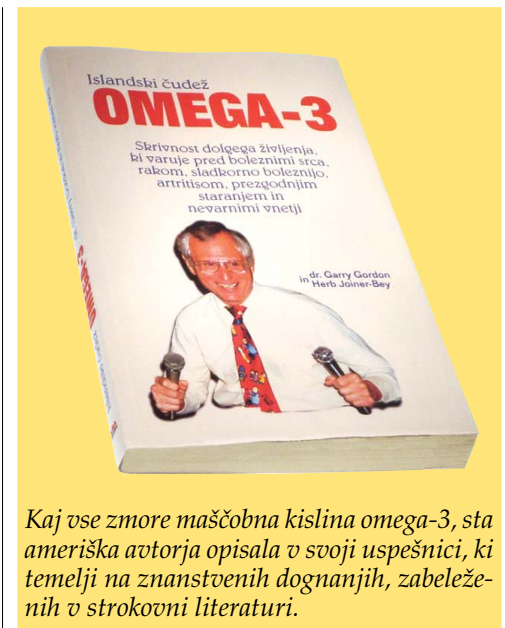
- Nižje vrednosti trigliceridov. Ni podatkov, da bi bila katera koli druga naravna snov bolj uspešna pri zniževanju vrednosti trigliceridov, najpomembnejšega dejavnika tveganja za koronarno bolezen srca.
- Manjše tveganje nastajanja krvnih

strdkov. Maščobne kisline omega-3 znižujejo vrednosti fibrinogena; ta se sicer pretvarja v fibrin, glavno sestavino krvnih strdkov in trombusov, ki ogrožajo srce.

- Manjše tveganje za srčni infarkt. Lipoproteina, ki povzročata infarkt srčne mišice, je ob uživanju v krvi bistveno manj.
- Priporočljivo za sladkorne bolnike. Maščobne kisline omega-3 prinašajo sladkornim bolnikom vse te prednosti brez nevarnosti povišanja krvnega sladkorja.
- Upočasnjevanje staranja. Koža je tisti



Z lanenimi semeni obogaten, doma pripravljen kruh nam lahko predstavlja stalen bogat vir dragocenih maščob.



Kaj vse zmore maščobna kislina omega-3, sta ameriška avtorja opisala v svoji uspešnici, ki temelji na znanstvenih dognanjih, zabeleženih v strokovni literaturi.

celični sistem v telesu, ki se najhitreje obnavlja. Za ohranjanje optimalnega ravnovesja vlage v celicah potrebuje koža maščobne kisline omega-3, brez njih se začne starati hitreje.

Zdi se, da se zdravilni učinki maš-



Foto: J. Vetrovec

Redno uživanje mastnih rib, kot so losos, sardine in skuše, prepreči nenadno smrt, saj maščobne kisline teh rib preprečijo nepravilen srčni ritem.

čobnih kislin omega-3, znanih tudi pod imenom polinenasičene maščobne kisline, stopnjujejo sorazmerno s trajanjem uživanja. Čim dlje jih uživamo, tem ugodnejši za zdravje so njihovi učinki. Priporočeni dnevni odmerek je približno tisoč miligramov na dan, za zdravljenje nekaterih bolezni pa lahko tudi več, če tako svetuje zdravnik.

SREČNI LJUDJE

Prebivalci Islandije so živi dokaz pomembnosti maščobnih kislin omega-3. Po pisanju številnih člankov so Islandci med najbolj srečnimi ljudmi, imajo najmanjšo smrtnost med dojenčki in živijo neverjetno dolgo. Še več: za Islandce velja, da za razliko od ostalih skandinavskih narodov skoraj ne poznajo depresije. V članku Ruuth Veenhoven z naslovom »Happy life expectancy – A comprehensive measure of quality of life in nations« (Social Indicators Research; Nr. 39, 1996), so na vrhu lestvice »srečnih narodov« prav Islandci, sledijo jim Švedci in Nizozemci. Za maščobne kisline omega-3 je klinično dokazano, da preprečuje nastanek depresij.

V zadnjem stoletju so začeli Islandci esencialne maščobne kisline, ki so bile stoletja del njihove prehrane, uživati kot dodatke k hrani, saj ribje olje izvlečejo iz rib, ker so danes preprosto predrage, da bi bile lahko na krožniku vsak dan. Proizvode z ribjim oljem boste našli na polici vsakega prebivalca Islandije. V ameriški in evropski prehrani pa primanjkuje prav maščobnih kislin, ki jih najdemo v mastnih severnomorskih ribah. Povprečen Američan in Evropejec zaužijeta nasprotno največ omega-6 maščobnih kislin, te pa najdemo v večini jedilnih olj in v mesu in jih povežemo s koronarno boleznijo srca ter drugimi kroničnimi boleznimi. 