

Skrivnost dolgega življenja

Islandska skrivnost dolgega življenja, ki varuje tudi pred boleznimi srca, rakom, sladkorno boleznijo, artritisom, prezgodnjim staranjem in nevarnimi vnetji, je razodeta: pri tem ima glavno vlogo maščobna kislina omega 3. To dr. Garry Gordon in zdravnik naturopat Herb Joiner-Bey razlagata v svoji knjigi *Islandska skrivnost: Omega 3*. Knjigo, iz katere povzema-mo ta članek, bo izdala založba ARA v novembru.

O maščobnih kislinah omega-3 so sodobne raziskave ugotovile toliko dobrega, da zdravniki razmišljajo, da bi moral ta čudež narave izkoristiti vsakdo izmed nas in jih vključiti v vsakodnevno prehrano. Misteriji so o tem že poročali v člankih, ki so govorili o desetletja starih, pa spet na novo odkritih spoznanjih nemške sedemkratne nominirance za Nobelovo nagrado, biokemičarke dr. Johanne Budwig; dokazala je, da je laneno seme zaradi maščobne kisline omega-3 in vodotopnega vlakna lignan za zdrave ljudi in živali nepogrešljiva hrana.

Maščobne kisline omega-3 poskrbijo, da ostanejo tkiva čvrsta in prožna, sklepi gibljivi, koža in krvne žile pa elastične. Prav prožne, gibke celice pa so znak mladosti.

Cela vrsta uglednih zdravnikov klasične medicine v velikih bolnišnicah in univerzitetnih ustanovah na novo odkriva in hvali maščobne kisline omega-3 v številnih znanstvenih člankih ter jih priporoča prijateljem, znancem in bolnikom. Pred nedavnim je tudi Ameriško združenje za srce prilagodilo svoje prehranske smernice; priporočajo, naj bi živila, bogata z maščobnimi kislinami omega-3, uživali vsaj dvakrat tedensko. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija potrjuje, da so maščobne kisline omega-3 nujno potrebne za polno zdravje in življenje, a zdravniki vse pogosteje opa-

žajo, da bolnikom primanjkuje prav teh hranil.

TKIVA ČVRSTA, SKLEPI GIBLJIVI

Glavni vir maščobnih kislin omega-3 so bile včasih mastne ribe hladnih voda, kot so slanik, polenovka, losos, skuša, sardina, inčun, trska in beli tun. Te vrste rib se namreč hranijo s fitoplanktonom, ki je prav na dnu prehranjevalne verige. »Če tkiva globokomorskih rib ne bi vsebovala tako velikih količin maščobnih kislin omega-3, bi postala toga in ribe ne bi mogle preživeti v mrzlih vodah,« razlaga dr. Tom Saldeen, profesor in vodja oddelka forenzične medicine na švedski univerzi v Uppsali ter eden vodilnih strokovnjakov na področju preučevanja vpliva ribjih olj na zdravje človeka.

Ne le pri ribah, tudi pri človeku maščobne kisline omega-3 poskrbijo, da ostanejo tkiva čvrsta in prožna, sklepi gibljivi, koža in krvne žile pa elastične. Prav prožne, gibke celice pa so znak mladosti. Maščobne kisline omega-3 so pomemben gradbeni element celičnih sten in določajo njihove fiziološke lastnosti (plastičnost), ki so v osnovi odvisne od sestave maščobnih kislin. Nasičene maščobne kisline so tako na primer ravne, esencialne maščobne kisline EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) pa so vidno zavite. Nasičene, ravne maščobne kisline so tesno stisnjene v celični steni, ki postane zaradi tega toga. Nasprotno pa zavzameta EPK in DHK zaradi svoje oblike več prostora, zato ostane celična stena bolj »zračna«, bolj prožna in manj toga.

Razen rib so bogati viri omega-3 maščobnih kislin še laneno seme, oreščki in druge vrste semen, zelena listnata zele-



Foto: J. Verbovcs

Ribe so izvor maščobnih kislin omega-3.

njava, zelenjava iz morja (alge), divjačina in meso živali iz proste reje, ki se pasejo za zelenih površinah (in niso krmljene s koruzo). Onesnaženost morja, vse manjša populacija rib hladnih voda, masovna proizvodnja hrane in vse bolj prečiščena živila so dejavniki, ki so nas na žalost oropali dragocenih, a krhkih maščobnih kislin omega-3. S predelavo živil se le-te uničijo, spremenijo v toksične sestavine, ali pa jih v živilski industriji odstranijo celo namenoma, da podaljšajo rok uporabnosti.

KRITIČNO POMANJKANJE

»V zadnjem stoletju so se navade uživanja različnih maščob bistveno spremenile,« pravi dr. Saldeen. »Uživamo vse več nasičenih maščob in rastlinskih olj, ki vsebujejo maščobne kisline omega-6, medtem ko je delež zaužitih ribjih olj v zadnjih osemdesetih letih upadel za kar 80 odstotkov. V preteklosti ni bilo nič neobičajnega, če so bile ribe na krožniku pogosto. Danes je riba prej izjema kot pravilo, zato večini od nas maščobnih kislin omega-3 primanjkuje. To se odraža na pogostejšem obolenju za srčnožilnimi in drugimi boleznimi. Če jih želimo preprečiti, bi morali vsak dan zaužiti 100 gramov mastnih rib, kot so na primer skuša, slanik ali losos.«

Ker so maščobne kisline omega-3 esencialna hranila, jih telo ne more ustvarjati iz drugih vrst maščobnih kislin. Dobiti jih mora iz hrane, ki jo zaužijemo. Evropejci in Američani pa žal ne pojemo veliko rib. Pri dvajsetih odstotkih prebivalcev nove celine na primer sploh ni mogoče dokazati prisotnosti omega-3 maščobnih kislin v krvi, ostalim tega življenjsko pomembnega hranila kritično primanjkuje. Nekateri strokovnjaki primerjajo to pomanjkanje s klasičnima bo-



Foto L. Z.

leznama zaradi pomanjkanja vitamina B, pelagro in beriberijem, na začetku devetnajstega stoletja.

Zato je še kako pomembno, da pazimo na zdravo prehrano in poskrbimo, da hranila, ki nam jih primanjkuje, dopolnimo s prehranskimi dodatki. Na srečo je naravno ribje olje eno najboljših naravnih zdravil in dopolnil, kar jih danes poznamo. V zadnjih desetih mesecih je bilo v strokovni medicinski literaturi objavljenih kar 293 člankov na temo ribjega olja! Za primerjavo naj navedemo, da je o zdravilnem Gingku biloba pisalo le 6 člankov, o ginsengu pa 16. Učinek ribjih olj so dokazale številne znanstvene raziskave. Bolniki so prejeli ribje olje do osem let, pri tem niso imeli nobenih stranskih učinkov in tudi učinek ni popustil. Večina raziskav je bilo randomiziranih, dvojno slepih in navzkrižnih, kar pomeni, da so udeležence razvrstili v preiskovalne skupine po naključju, v različnih obdobjih so prejeli aktivno olje in placebo, nihče od preiskovancev in raziskovalcev ni vedel, za kakšno olje gre.

Izsledki takšnih raziskav bodo torej prepričali še tako skeptičnega bralca.

POMEMBNO LANENO SEME

Omenili smo že, da sta najbogatejša vira maščobne kisline omega-3 ribe hladnih voda in lanena semena (*Linium usitatissimum*). Vsak od njiju vsebuje različno vrsto maščobnih kislin omega-3. Tako je v lanenih semenih alfa-linolenska kislina (ALK), v ribah pa drugi dve vrsti maščobnih kislin omega-3: EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina).

Za ALK v lanenih semenih velja, da je matična sestavina vseh maščobnih kislin omega-3, saj se lahko pretvori v EPK in DHK, ki skrbita za dobro delovanje srca in krvnega obtoka ter prožnost sklepov. Lahko pa se zgodi, da nezdrava prehrana, okoljski vplivi in celo genetika zmotijo ta proces pretvorbe v telesu. Za zdravje sta enako pomembni obe vrsti maščobnih kislin – morska in zemeljska.

DHK in EPK iz morske hrane pa igrata v telesu še eno bistveno vlogo – pomembno vplivata na razvoj možganov. Raziskave na podganah in opicah vrste rezus kažejo, da pomanjkanje teh maščobnih kislin med nosečnostjo in dojenjem vpliva na razvoj vida in sposobnost učenja pri potomcih. Njihovi možgani so bistveno bolj dovzetni za škodljive vplive okolja in alkohola. Te maščobne kisline zelo ugodno vplivajo proti bolezni srca in ožilja, hiperlipidemijo (visok holesterol), hipertenzijo (visok krvni tlak), revmatoidni artritis, luskavico, sladkorno bolezen, rakava obolenja, preprečujejo srčni infarkt, Alzheimerjevo bolezen, izboljšajo potek in zaključek nosečnosti, obogatijo materino mleko in še bi lahko naštevali.

Prav nič ni narobe, če zdravnik vsakemu bolniku predpiše tudi dodatke olja iz lanenih semen ali kapsule ribjega olja. Z veliko gotovostjo lahko predvideva, da mu teh vitalnih hranil primanjkuje.

Prihodnjič: Kaj pravijo o maščobnih kislinah omega-3 medicinski strokovnjaki 🌿