

Omega-3 je ključna za najboljše telesno in duševno zdravje ne glede na starost

Da se staramo počasi

Maščobna kislina omega-3 je ključna za kar najboljše telesno in duševno zdravje ne glede na starost. Pomaga zdraviti srčno bolezen, krepi delovanje imunskega sistema, bori se proti degenerativnim boleznim, spodbuja plodnost, izboljšuje duševno zdravje in pomaga ohranjati zdravo kožo. Poveča odpornost proti vnetnim in avtoimunskim boleznim, manj verjetno boste dobili astmo in manj ste nagnjeni k nevrološkim, duševnim in čustvenim motnjam, vključno z Alzheimerjevo boleznijo in depresijo. To zagotavlja John Robbins v knjigi *Zdravi pri stotih* (ARA založba), v kateri razkriva skrivnosti najbolj zdravih in dolgoživih ljudi na svetu. Članek povzemamo iz te knjige.

Nekdaj so ljudje dobili dovolj maščobnih kislin omega-3 z uživanjem divjih rastlin in divjačine. Danes pa jemo le malo divjih rastlin, sodobni mesni in mlečni izdelki ter jajca pa jih vsebujejo znatno manj. Posledično večini ljudi v sodobnem industrializiranem svetu močno primanjkuje teh esencialnih hranil; danes jih je v hrani še eno petino ravnih, kakršna je bila pred sto leti.

Danes je v hrani le še ena petina ravnih esencialnih maščobnih kislin omega-3, kakršna je bila pred sto leti.

Kje jih potemtakem dobimo? Maščobnih kislin omega-3 je veliko v lanenem semenu in olju ter v mastnih divjih ribah, kot so losos, sled, skuša in sardina. V manjših količinah so tudi v orehih, konopljinih semenih, zeleni listnati zelenjavi ter repičnem in sojinem olju.

LAN IN MASTNE RIBE

Laneno seme je že dolgo reden del prehrane v Hunzi in Abhaziji. Kot vir maščobnih kislin omega-3 ima nekaj izrazitih prednosti pred ribami. V nasprotju z ribami je laneno seme bogato z lignani, hranilnimi snovmi, ki znižujejo holesterol in zmanjšujejo tveganje za srčno bolezen ter raka dojke, debelega črevesa in prostate. Po zaslugi visoke vsebnosti lignanov je laneno seme dokazano izjemno dragoceno tako za zmanjševanje predmenstrualnega sindroma kot tudi neprijetnih simptomov mene pri ženskah.

Imajo pa divje mastne ribe, kot je losos, nekaj drugih prednosti pred lanenim semenom in oljem iz njega.

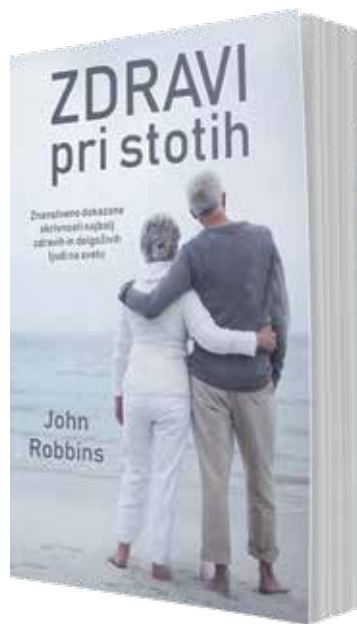
Predvsem so boljši vir dolgoveržnih omega-3 kislin DHA in EPA, ki sta nujni za zdravo delovanje in razvoj. Obe sta pomembni za srce, DHA pa je zlasti pomembna za razvoj možganov pri zarodkih in novorojenčkih. DHA sestavlja 15 do 20 odstotkov možganske skorje in 30 do 60 odstotkov mrežnice, zato je nujna za zdrav razvoj zarodka, dojenčka in odrasčajočega otroka. Poleg tega maščobne kisline omega-3 iz divjih rib

pomagajo preprečevati raka prostate, medtem ko za omega-3 iz rastlin tega ne moremo reči. Starejši z Okinave, ki imajo eno najnižjih stopenj raka prostate na svetu, dobijo obilo omega-3 iz divjih rib.

Z izjemo enoceličnih morskih rastlin in nekaterih vrst alg nobena rastlina, niti lan, ne zagotavlja znatnejših količin dolgoveržnih maščobnih kislin. Človeško telo sicer lahko pretvori kratkoveržne omega-3 kisline iz lanenega semena in lanenega olja v DHA in EPA, vendar se zdi, da telesa različnih ljudi to pretvorbo opravijo različno učinkovito.

Toliko opevana vrednost rib kot zdrave hrane je večinoma posledica zelo visokih koncentracij esencialnih hranil – dolgoveržnih maščobnih kislin omega-3 – v divjem lososu in drugih divjih mastnih ribah. Lososi in druge ribe, kot tudi nobena druga žival, ne ustvarjajo maščobnih kislin omega-3, ampak jih dobijo z uživanjem nekaterih alg, ki ta pomembna hranila same ustvarjajo. Maščobne kisline omega-3 se nato kopičijo in shranjujejo v telesnem maščevju lososov. Divji lososi so obilen vir maščobnih kislin omega-3, gojeni pa jih vsebujejo veliko manj.

R. M. ✨



Knjigo naročite na Misteriji.si ali 051/307 777.