

6 vydatných zdrojů pro zdraví srdce potřebných omega-3 mastných kyselin kromě ryb

 badatel.net/6-vydatnych-zdrojov-pre-zdravie-srdca-potrebnych-omega-3-mastnych-kyselin-okrem-ryb

redakce

4. júla 2024

(Olivia Cooková, [Natural News](#)) Mnoho lidí si myslí, že omega-3 esenciální mastné kyseliny pocházejí pouze z ryb. Zřejmě budete příjemně překvapeni, že tyto zdravé tuky obsahují také mnohé jiné potraviny.

Existují tři druhy omega-3 mastných kyselin – kyselina eikosapentaenová (EPA), kyselina dokosahexaenová (DHA) a kyselina alfa-linolenová (ALA). EPA i DHA pocházejí hlavně z mořských ryb jako losos, makrela, tuňák, sled' a sardinky. Na druhé straně, ALA se nachází hlavně v rostlinných potravinách.

Bez ohledu na druh omega-3, který konzumujete, jsou tyto mastné kyseliny považovány za nezbytné (proto název esenciální), jelikož našemu tělu chybí enzymy potřebné k jejich tvorbě.

Avšak k tomu, abyste dosáhli potřebné denní dávky omega-3, nemusíte jíst mnoho ryb, protože existuje i několik nerybých zdrojů, o kterých si povíme v tomto článku.

1. Chia semínka

Chia semínka (*Salvia hispanica*) obsahují značné množství ALA, přičemž 60% jejich oleje tvoří právě tato mastná kyselina.

Jedna hrst (30 gramů) chia semínek obsahuje neuvěřitelných 5 000 miligramů omega-3 mastných kyselin. Snadno tak překonají denní doporučený příjem 1 100 mg pro ženy starší 18 let a 1 600 mg pro muže starší 18 let.

2. Lněná semínka

Studie publikovaná v *Canadian Journal of Cardiology* (Kanadský žurnál kardiologie) uvádí, že lněná semínka (*Linum usitatissimum*) jsou alternativou k mořským produktům. Jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů ALA.

Americké ministerstvo zemědělství uvádí, že jedna polévková lžice (10 gramů) lněných semínek obsahuje 2 300 až 2,400 mg ALA.

3. Konopná semínka

Konopný olej je jedinečný, neboť obsahuje nejen omega-3, ale optimální poměr 3:1 k omega-6 mastným kyselinám (kyselina gama-linolová). Tento poměr je nezbytný, protože vaše tělo má potíže s absorpcí obou druhů omega kyselin, pokud poměr přesáhne tento optimální poměr.

Tři polévkové lžice (30 gramů) konopných semínek obsahují přibližně 2 600 mg ALA.

Konopný olej navíc obsahuje vynikající formu omega-3 mastné kyseliny – kyselinu stearidonové (SDA), která se ve vašem těle přeměňuje na EPA efektivněji než rybí olej.

Konopný olej je také skvělým zdrojem omega-9 mastných kyselin, které rybí olej neobsahuje. Navíc, omega-3 nacházející se v konopném oleji je mnohem stabilnější forma a oxiduje méně než rybí tuk.



4. Perilový olej

Studie publikovaná v časopise *Oriental Pharmacy and Experimental Medicine* (Orientálna farmacie a experimentálna medicína) uvádza, že olej ze semen perill (*Perilla frutescens*) trvale obsahuje jeden z najvyšších podielů omega-3 na úrovni 54% až 64%.

Perila také obsahuje asi 14% omega-6 a má také omega-9 mastné kyseliny.

V ďalšej studii publikovanej v *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* (Žurnál nutričných vied a vitaminologie), ktoré sa zúčastnilo 20 starších účastníkov, výskumníci nahradili sójový olej olejom ze semen peřily.

Autoři studie zjistili, že perilový olej spôsobil zdvojnásobenie hladin ALA v krvi a také vedl ke zvýšeniu hladin EPA a DHA v krvi z dlhodobého hľadiska.

5. Vlašské ořechy

Vlašské ořechy jsou známé tím, že díky vysokému obsahu ALA poskytují velmi potřebnou podporu pro zdraví mozku.

Jedna hrst vlašských ořechů (30 gramů) poskytuje 2,5 gramu omega-3, což je množství více než potřebné k naplnění vaší denní potřeby této esenciální a prospěšné mastné kyseliny.

6. Olej z mořských řas

Olej z mořských řas je rostlinný zdroj omega-3, konkrétně DHA a EPA. Vzhledem k tomu, že mnoho ryb konzumuje mořské řasy, užívání doplňků z řasového oleje znamená, že tuto esenciální mastnou kyselinu získáváte přímo z prvotního zdroje.

Anna Taylorová, dietologka v *Centru pro lidskou výživu* na Clevelandské klinice v Ohio, říká, že hlavním problémem doplňků z řasového oleje je nedostatek regulace, která se jich týká.

To může vést k tomu, že zákazníci si koupí doplňky, které ve skutečnosti neobsahují to, co je uvedeno na štítku. Proto Taylorová před nákupem doporučuje provést průzkum značek těchto doplňků.

Závěr

Omega-3 mastné kyseliny jsou důležitou součástí vaší zdravé, rozmanité stravy a jsou nezbytné pro vaše celkové zdraví.

Pokud nemáte rádi typický ódor u ryb a doplňků s rybím olejem, pak rostlinné zdroje omega-3 budou pro vás ideálním řešením.

Autor: Olivia Cook, Zdroj? naturalnews.com , Zpracoval: Badatel.bet

Zahod'te okuliare a zlepšite si zrak
(bez laserovej operácie)



Související články

- Jak vám 1 čajová lžička semínek chia zlepší střeva, mozek a srdce
- 10 nejlepších potravin proti stresu a posílení imunity, srdce i mozku
- Přírodní látka, která vám sníží hladinu špatného cholesterolu
- Před infarktem či mrtvicí vás ochrání nejen hořká čokoláda