

тройка жирных кислот: омега-3, омега-6, омега-9



Чем отличаются эти ненасыщенные жирные кислоты, зачем они нужны и в каких продуктах их можно найти?

О том, что жирные кислоты омега-3, омега-6 и омега-9 полезны, знают все. Но не все хорошо понимают, в чем различие между этими веществами. Давайте разберемся, что это за жирные кислоты, зачем они нужны и с какими продуктами их можно получить.

Что такое жирные кислоты?

На данный момент известно около двух сотен жирных кислот. Из них в организме человека присутствуют 70, и самыми важными из них считаются 20 – все три омега-кислоты входят в двадчатку.

Жирные кислоты делятся на группы. Они бывают, во-первых, насыщенными и ненасыщенными. Первые имеют более высокие температуры плавления, чем вторые. Поэтому в обычных условиях насыщенные жиры выглядят как твердые вещества, а ненасыщенные – как жидкие. Чаще всего насыщенные жиры имеют животное происхождение, а ненасыщенные – растительное (хотя есть и исключения, например, кокосовое масло – насыщенный жир, а омега-3, ненасыщенный жир, мы нередко получаем из рыбы). Согласно рекомендациям диетологов, в рационе 35% жиров должны приходиться на насыщенные, а 65% – на ненасыщенные. Омега-3, 6 и 9 относятся к ненасыщенным жирным кислотам.

В свою очередь, ненасыщенные жирные кислоты делятся на два типа: полиненасыщенные и мононенасыщенные. Эти названия обусловлены строением молекул веществ. К полиненасыщенным из нашего трио относятся омега-3 и омега-6, и они считаются условно незаменимыми для человеческого организма. Это значит, что омега-3 и 6 жизненно необходимы, но мы получаем их только с пищей: самостоятельно организм их выработать не может. Омега-9, в свою очередь, относится к мононенасыщенным кислотам, и незаменимой она не является. Организм способен вырабатывать ее сам из омега-3 и 6, при этом с пищей она тоже поступает.

Главное – баланс!

Нельзя сказать, что какая-то из омега-кислот более полезна для здоровья, чем другие. Все три вещества необходимы и должны поступать в нужной пропорции – хотя бы приблизительно. Для здорового состояния организма требуется не только поступление омега-кислот в нужных количествах, но и баланс. То есть не стоит налегать на какую-то одну из омега-кислот, забывая о других: это тоже может быть бесполезно. По рекомендациям ВОЗ, соотношение поступающих с пищей омега-3 и омега-6 кислот должно быть 1:2–1:5, то есть омега-6 следует потреблять в 2–5 раз больше, чем омега-3. Об омега-9 обычно не пишут, так как организм способен синтезировать ее сам. При этом дефицит омега-3 у современного человека встречается существенно чаще: баланс нарушается. Из-за того, что мы, как правило, едим много продуктов, содержащих омега-6, и мало – омега-3, обе кислоты не могут в полной мере осуществлять свои функции, и это чревато проблемами со здоровьем.

Чем полезны жирные кислоты омега-3, 6 и 9 и в каких продуктах они содержатся?

Общего у нашей троицы жирных омега-кислот то, что все они необходимы для нормального функционирования организма. Одна из главных их функций – антиоксидантная: то есть они защищают клетки от вредного действия свободных радикалов и замедляют процессы старения, уменьшая так называемый оксидативный стресс. Также омега-кислоты повышают «полезный» холестерин, уменьшая уровень «вредного», помогают здоровью сосудов и нормализации обмена веществ, участвуют в работе эндокринной системы. Омега-кислоты необходимы для здоровья кожи, хорошей работы мозга, своевременной регенерации тканей. Но есть между действием этих кислот и различия.

Омега-3:

- снижает уровень триглицеридов в организме, что уменьшает риски сердечно-сосудистых болезней;
- помогает поддерживать нормальный вес;
- улучшает работу желудочно-кишечного тракта;
- улучшает работу нервной системы и мозга;
- способствует снижению «плохого» холестерина;
- укрепляет иммунитет;
- улучшает регенерацию тканей;
- обладает противовоспалительным эффектом;
- снижает риск развития онкологических заболеваний;
- важна для работы эндокринной системы;
- повышает общий тонус, улучшает самочувствие и настроение.

Где содержится: рыбий жир, жирная и полужирная рыба (форель, лосось, скумбрия, сельдь, сардина, лосось, тунец и другие), льняное семя, печень трески, кунжут, оливковое масло, грецкие орехи, фасоль, цветная капуста, шпинат, брокколи.

Омега-6:

- обеспечивает здоровье кожи, волос, ногтей;
- улучшает иммунитет и помогает снизить вероятность аллергических реакций;
- улучшает свертываемость крови;
- уменьшает воспаление;
- снижает уровень «плохого» холестерина;
- обеспечивает здоровье клеточных мембран и детоксикацию;
- способствует здоровью сердечно-сосудистой системы;
- оказывает антидепрессивное воздействие;
- укрепляет костную систему.

Следует отметить, что эти эффекты проявляются при наличии в организме необходимого количества омега-3 жирных кислот.

Где содержится: масло виноградных косточек, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, кукурузное масло, масло грецкого ореха, соевое масло, другие растительные масла, орехи, семена и другие.

Омега-9:

- помогает здоровью сердца и сосудов;
- стабилизирует уровень глюкозы в крови;
- укрепляет иммунитет;
- оказывает противовоспалительное действие;
- помогает поддерживать нормальный вес.

Где содержится: оливковое масло, рыбий жир, арахисовое масло, свиное сало, сливочное масло, подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось, авокадо, льняное семя, форель и другие.