

Ω-3 λιπαρά

Όλοι έχουμε ακούσει για τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα ψάρια και κάνουν πολύ καλό στον οργανισμό μας. Λίγοι όμως γνωρίζουν τι ακριβώς είναι αυτά και γιατί, παρόλο που περιέχουν λίπος, είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας.

Για να καταλάβουμε στην σημασία της πρόσληψης ω-3 λιπαρών πρέπει να ξεχωρίσουμε τα λίπη σε καλά και κακά. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα. Τα κορεσμένα λίπη τα παίρνουμε συνήθως από ζωικές πηγές (γαλακτοκομικά και κρέατα) και δεν είναι καλό να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες γιατί αυξάνουν την χοληστερίνη. Αντιθέτως, τα ακόρεστα λίπη είναι ευεργετικά για τον οργανισμό μας.



Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τα μόνα λίπη που δεν μπορεί να συνθέσει σε επαρκείς ποσότητες ο οργανισμός μας και έτσι πρέπει να τα προμηθευόμαστε με την πρόσληψη φαγητού.

Γιατί είναι απαραίτητα για το σώμα μας; Τα πιο διάσημα οφέλη τους σχετίζονται με την λειτουργία της καρδιάς. Μπορούν να ρυθμίσουν την πίεση και να μειώσουν τα τριγλυκερίδια κατά 65%, πολύ πιο αποτελεσματικά από οποιοδήποτε φάρμακο.

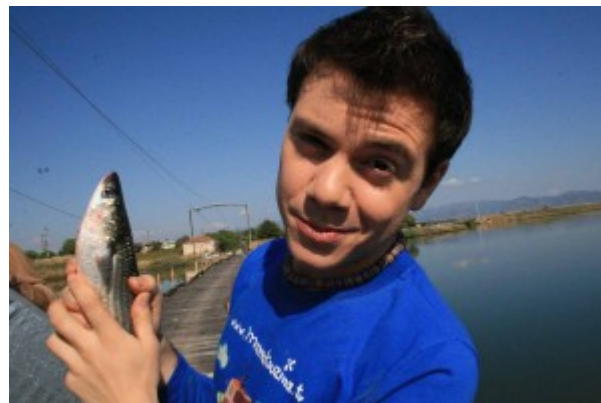
Τα Ω3 είναι σημαντικά και για το σχηματισμό αιμοσφαιρίνης, την σωστή λειτουργία των κυττάρων και τον μεταβολισμό των πρωτεϊνών. Επίσης είναι απαραίτητα για τη μεταφορά και το μεταβολισμό των μετάλλων, βοηθώντας έτσι στη διατήρηση γερών οστών.

Η έλλειψη ω-3 λιπαρών οξέων συσχετίζεται επίσης με μια σειρά ψυχολογικών παθήσεων από κατάθλιψη μέχρι επιθετικότητα. Είναι ευρέως αποδεκτό πλέον στους ερευνητές που ασχολούνται με την βιοχημεία του εγκεφάλου ότι χωρίς ω-3 λιπαρά δεν απελευθερώνονται αποτελεσματικά ουσίες όπως σεροτονίνη και ντοπαμίνη.

Σε πολύ μικρές ποσότητες βρίσκονται στα φυλλώδη λαχανικά και τους ξηρούς καρπούς. Η καλύτερη φυτική πηγή ω3 λιπαρών είναι ο Λιναρόσπορος, που θεωρείται απαραίτητος για χορτοφάγους αν θέλουν να έχουν μία καλή φυσική πηγή ω3 λιπαρών.

Η πιο σημαντική όμως πηγή ω-3 λιπαρών είναι τα λιπαρά ψάρια. Γι' αυτό οι διαιτολόγοι συνιστούν την κατανάλωση ψαριών 2 ή και περισσότερες φορές την εβδομάδα. Αν δεν έχετε εύκολη πρόσβαση σε φρέσκα ψάρια, μπορείτε να τρώτε κονσέρβες ή κατεψυγμένα ψάρια - διατηρούν αναλλοίωτη την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά.

Τα ψάρια που είναι πιο πλούσια σε καλά λιπαρά δεν είναι απαραίτητα τα ακριβά ψάρια. Πρώτα στη λίστα είναι η ρέγγα και το σκουμπρί και στην συνέχεια ακολουθούν ο σολομός, ο κολιός, ο γαύρος, η σαρδέλα και προς το τέλος ο τόνος και οι γαρίδες. Τα περισσότερα από αυτά υπάρχουν άφθονα στην Ελλάδα και είναι από τα πιο οικονομικά ψάρια που μπορείς να αγοράσεις σε καλές τιμές.



Η ανησυχία που υπάρχει τον τελευταίο καιρό σχετικά με την κατανάλωση λιπαρών ψαριών δεν σχετίζεται με τα ω-3 αλλά με τα ίχνη υδράργυρου που μπορεί να βρεθούν σε αυτά τα ψάρια, από την μόλυνση των θαλασσών. Παρ' ολ' αυτά εσείς μπορείτε να καταναλώνετε ψάρι άφοβα- το Αιγαίο θεωρείται ακόμα μια από τις πιο καθαρές θάλασσες της Μεσογείου. Άλλωστε μόνο αν τρώμε συνεχόμενα, τεράστιες ποσότητες ψαριών μπορεί να φοβόμαστε ότι η ποσότητα υδράργυρου που έχει συγκεντρωθεί στον οργανισμό μας είναι επιβλαβής.

ω3 λιπαρά μπορούμε να πάρουμε και με συμπληρώματα διατροφής. Επειδή η πρόσληψή τους είναι απαραίτητη, αν η διατροφή μας δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες είναι πολύ σημαντικό να σκεφτούμε μήπως χρειάζεται να πάρουμε κάποιο συμπλήρωμα. Υπάρχουν πολλών ειδών συμπληρώματα με ω3 λιπαρά. Τα περισσότερα παράγονται από ιχθυέλαια. Το σημαντικό είναι να προέρχονται από καλές πηγές, από καθαρά ψάρια και από καθαρές θάλασσες. Υπάρχουν και συμπληρώματα με ω3 λιπαρά από λιναρόσπορο και άλλες φυτικές τροφές. Βρείτε αυτό που σας ταιριάζει αν και προσωπικά θεωρώ ότι με 2-3 φορές ψαράκι την εβδομάδα και καθημερινή πρόληψη ξηρών καρπών και πράσινων λαχανικών, οι ανάγκες μας μπορούν να καλυφθούν χωρίς εξτρα συμπλήρωμα.

Σε περίπτωση που ψάχνετε καλή πηγή ω3 διατροφικού συμπληρώματος, ρίξτε μια ματιά στον κατάλογο της **vivoverde**. Στη Vivoverde όλα τα συμπληρώματα διατροφής είναι βιολογικά και οι τιμές είναι πολύ ανταγωνιστικές. Το μεγάλο καλό όμως είναι ότι μπορείς να γραφτείς μέλος και να πέρνεις τα προϊόντα με έκπτωση 30%.

Η εγγραφή είναι δωρεάν αλλά πρέπει να γίνει με σύσταση. [Εδώ είναι η ηλεκτρονική φόρμα](#). (Εκεί που ζητάει όνομα Αναδόχου βάζετε **Ευτύχης Μπλέτσας** και κωδικό αναδόχου **014781**).

Η **Vivoverde** έχει κατάστημα σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

[Εδώ μπορείτε να κατεβάσετε τον κατάλογο με τα προϊόντα.](#)