

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY A JEJICH VÝZNAM PRO NAŠE ZDRAVÍ



TÉMA MĚSÍCE

**Omega-3 mastné kyseliny
a jejich význam pro naše zdraví**

Omega-3 mastné kyseliny jsou spojované s pozitivním vlivem na naše celkové zdraví. Pravidelný příjem omega-3 mastných kyselin, a to především EPA a DHA, je považován za důležitý nejen proto, abychom podpořili udržení normální činnosti mozku a udržení normálního stavu zraku, ale také se má za to, že podporuje celkové zdraví našeho kardiovaskulárního systému, protože se mu přisuzuje pozitivní vliv na hladinu krevního tlaku i triglyceridů a také na správnou činnost našeho srdce. Přestože jsou omega-3 mastné kyseliny pro naše tělo nezbytné, tělo si je nedokáže vyrobit v dostatečném množství samo, a je tak třeba je získávat z potravy.

Častý nedostatek omega-3 mastných kyselin v naší stravě

Omega-3 mastné kyseliny patří mezi nenasycené tuky. Nejznámějšími variantami jsou kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA), jejichž zdrojem jsou zejména tučné mořské ryby jako například makrela, losos nebo tuňák a mořské plody. Abychom **dosáhli doporučeného příjmu těchto omega-3 mastných kyselin, tedy 250-500 mg za den**, museli bychom konzumovat minimálně dvě porce ryb nebo mořských plodů týdně.

V české kuchyni konzumujeme obecně výrazně méně ryb, než doporučují odborníci na zdravou výživu. Většina z nás tedy nemá dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin ze stravy. Jejich nedostatek v organismu se může projevat různě, příznaky jsou často nespecifické a těžko rozpoznatelné. Pokud se cítíte nadměrně unaveni, máte potíže s koncentrací a pamětí, horší se vám zrak nebo pozorujete, že máte suchou kůži či [ekzém](#), třepí se vám nehty a vlasy, je vhodné zařadit do vašeho jídelníčku více potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny. Obvykle se má za to, že nejlepšího účinku na zdraví se dosáhne v

případě, pokud se ryby stanou součástí celkově zdravého a vyváženého jídelníčku.

A co dělat, když ryby nejsou zrovna naším oblíbeným jídlem?

Pokud patříte k těm, kteří se rybám spíše vyhýbají, ať už kvůli jejich specifické chuti, pachu nebo jednoduše proto, že mají [kosti](#), nebo pokud sice jíte [tučné ryby](#), ale nikoliv v dostatečném množství, můžete omega-3 mastné kyseliny **doplňovat mj. také formou doplňků stravy s jejich obsahem.** Doplňky stravy s obsahem omega-3 mastných kyselin EPA a DHA je vhodné užívat společně s jídlem obsahujícím tuky. Nikdy bychom ale neměli rezignovat na zdravý a aktivní životní styl, konzumovat pestrou a vyváženou stravu, bohatou na dostatečné množství zeleniny, ovoce, ale i ořechů, celozrnných potravin a kvalitních rostlinných olejů.¹

Omega-3 mastné kyseliny jsou vhodné pro každodenní podporu celkového zdraví

Omega-3 mastné kyseliny, ať už z přirozené stravy nebo formou doplňků stravy s rybím olejem, jsou považovány za vhodné pro každodenní podporu našeho celkového zdraví, jako podpora správné činnosti mozku, udržení paměti i duševní vitality.²

¹) Je totiž třeba vždy pamatovat, že doplňky stravy právě pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl nemohou nahradit.

²) DHA při příjmu 250 mg denně přispívá k udržení normální činnosti mozku. Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA při jejich přívodu v množství 250 mg denně přispívají ke správné činnosti srdce. Při jejich přívodu v množství 2 g denně přispívají k udržení normální hladiny triglyceridů v krvi, při jejich přívodu v množství 3 g denně pak podporují uchování správného krevního tlaku. DHA při denním přívodu v množství 250 mg denně podporuje udržení normálního stavu zraku a správné činnosti mozku.

Podle [Omega-3 mastné kyseliny a jejich význam pro naše zdraví | BENU.cz](#)
vybral Věroslav Kozák