Что такое омега-3

Существует ошибочное мнение, что если употреблять меньше жиров, то и фигура будет в норме и сосуды чище. Это не совсем верно! Жиры бывают разные, и нужны они для:

* Защиты клеточных мембран от повреждений
* поддержания эластичности клеток;
* участия в теплообменных процессах;
* участвуют в синтезе половых гормонов;
* способствуют усвоению жирорастворимых витаминов A, D, K;
* поддержания энергетического запаса организма

Наш мозг на 60% состоит из жировой ткани и для его нормального функционирования требуются липиды. Поэтому употребления обезжиренных продуктов способно сыграть злую шутку. Суточное потребление жиров в сутки должно составлять не менее 30% от общего рациона.

**Все жирные кислоты, которые поступают к нам делятся на насыщенные и ненасыщенные.**

1. Насыщенные – это жиры, содержащиеся в мясе животных и птиц, а также в молоке и яйцах;
2. Ненасыщенные – это жиры, содержащиеся в растениях, рыбе и растительных маслах.

Наибольшую ценность для организма представляют именно полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, состоящей из альфа-линоленовой кислоты (АЛК), эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) и докозагексаеновой кислоты (ДГК). Они наиболее ценны для нашего организма и влияют на его развитие с самого момента зачатия, отвечая за формирование у эмбриона мозга и органов зрения. Омега-3 считается незаменимой, то есть, не вырабатываемой нашим организмом. И поступает только извне с пищей. Но наш рацион чаще всего далёк от идеального, тем более у тех, кто придерживается ограничений в питании. Тогда Омега-3 должна поступать в виде пищевых добавок.

Показания для омега-3

Омега-3 рекомендована лицам с заболеваниями или нарушениями в сердечно-сосудичтой системе. Препараты с омега-3 используется для восстановления эластичности сосудов и снижения холестериновых бляшек. Используется для поддержания правильной работы органов внутренней секреции и пищеварения. Нередко Омега 3 назначают пациентам при сахарном диабете для нормализации обмена веществ в организме и нормализации жирового обмена.

Препарат оказывает положительный эффект при стрессах и нервных периодах, положительно влияет на психический и эмоциональный тонус организма. Кроме того, препараты омега-6 действуют в качестве:

* общеукрепляющего средства иммунной системы, особенно в острые периоды простуд и ГРИППа,
* разжижающего и антитромбоцитарного средства;
* средства восстановление жирового обмена ;
* антиокислительного средства;
* стабилизирующего клеточные мембраны вещества;
* противовоспалительного средства;
* иммуностимулирующего;
* средства, регулирующего показатели артериального давления
* улучшения процесса холестеринового обмена;
* нормализация тока крови, в том числе, в структурах головного мозга;

Признаки нехватки омега-3 в организме

Так происходит, что организм всегда сообщает о нехватке полезных веществ в организме. Проблема в том, что не всегда мы обращаем внимание на его звуки и можем распознать сбой в организме, списывая это на внешние обстоятельства. А между тем, недостаток омега-3
наблюдается в случаях, когда:

* происходит нарушение нарушения нервно-психологического фона;
* снижение иммунитета;
* набор веса и сложность в его избавлении
* низкий уровень витаминов А и D
* болезни органов зрения и развитие синдрома “сухого глаза”
* развитие аллергических реакций;
* проблемы с памятью, расстройства сна, раздражительность;
* патологическая сухость кожи;
* затяжные и вялотекущие заболевания
* гипертония, нарушения работы кровеносной системы

Дозировки и схемы приема омега-3

Средними показателями ежедневной дозы омега-3 принято считать следующие:

* от 1000 до 1200 мг в сутки взрослым и детям старше 12 лет
* планирующим беременность женщинам до 1500 мг в сутки
* детям с 3 лет от 250 мг в сутки

При выявленном дефиците омега-3 рекомендованы следующие схемы приема препарата:

Форма выпуска

На аптечных полках вы можете встретить препараты омега-3 разных форм выпуска. Для совсем маленьких - это сиропы и капли, для детей среднего возраста - это могут быть жевательные желатиновые капсулы или таблетки, конфеты. Для детей старше 12 лет и взрослых выпускают желатиновые капсулы для приема внутрь.

Противопоказания

Перечень противопоказаний к применению можно представить в следующем виде:

* индивидуальная непереносимость компонентов в препаратах омега-3;
* аллергия в анамнезе на рыбу и морепродукты,
* детский возраст до 3 лет
* геморрагический синдром;
* туберкулез;
* патологии печени и почек;
* высокий уровень витамина Д в организме;
* хронические или острые заболевания желудочно-кишечного тракта

Запрещено принимать средство в период после оперативных вмешательств, потому что омега-3 влияет на процесс заживления ран. Разжижая кровь, препарат может оказать косвенное влияние на этот процесс.

Особые рекомендации

Омега-3 при беременности

Омега-3 чрезвычайно важна и на этапе планирования беременности и во время вынашивания малыша. Она участвует в процессах формирования органов и систем плода, обеспечивает правильное развитие нервной и сердечно-сосудистой систем. Согласно исследованиям, у женщин, принимающих достаточное количество омега-3 во время беременности, малыши отличаются хорошо развитой моторикой и координацией, обладают высокими умственными способностями, и высокими коммуникативными навыками. Кроме того, омега-3 помогает усмирять нервную систему, которая у беременных страдает от всплесков и легче перенести послеродовую депрессию.
Поэтому препарат допустим и оправдан в период беременности, но только по согласованию с врачом, поскольку имеются противопоказания.

Омега-3 при хронических заболеваниях

Однозначные противопоказания для омеги-3 - это наличие подтвержденных диагнозов: холецистит, заболевания печени и желчного пузыря, панкреатит, гиперкальциемия (высокий уровень кальция и витамина D в крови); аллергические реакции на рыбу и морепродукты, активная форма туберкулеза, заболевания щитовидной железы, мочекаменная болезнь. Детский возраст является относительным противопоказанием для того или иного вида производителя.

Омега-3 передозировка

Прием препарата омега-3 в дозах, превышающих потребность организма, способен нанести организму вред. Плохая свертываемость крови и кровотечения, тремор, тошнотой, жаждой и расстройствами перистальтики, апатией и снижением настроения. Могут также возникать нарушения в работе желудка и поджелудочной железы.

Омега-3 совместимость с другими витаминами

Кислота омега-3 отлично сочетается с витаминами E, К, витаминами группы В: В2, В6, фолиевой кислотой, В12, с коэнзимом Q10 и лецитином. Допустимо совместное употребление омега-3 с витаминами А, С, D, К, магнием и селеном. А вот с кальцием, железом, медью и хромом прием омега-3 лучше разделить.

Совместимость витаминов и алкоголя

Для того, чтобы определить, совместимы ли витамины с алкоголем, нужно учитывать, что при хронической стадии заболевания введение витаминных препаратов практически не приносит ожидаемой эффективности, так как для усвоения жирорастворимых — нужна активность печеночных ферментов, которые при алкоголизме не работают. Растворимые в воде- всасываются в кишечнике, нарушение этого процесса при алкоголизме вызывает разрушительное действие на нервные волокна. Таким образом, при злоупотреблении алкогольными напитками в организме развивается тяжелый гиповитаминоз.