

Cuprins



Prefață 7

1 Cele două aspecte ale bilanțului grăsimilor: boală sau sănătate?..... 11

Ce cantitate și ce fel de grăsime? 11

Ce sunt de fapt acizii grași Omega? ... 15

Prioritate pentru Omega-3 activ:
EPA și DHA 21

Componentele grăsimilor –
scheletul și lubrifianțul creierului 25

2 Omega-3 EPA și DHA: benefice pentru inimă și circulație 29

Paradoxul din Groenlanda 31

Important de citit, nu numai pentru
specialiști: studii cardiovasculare
importante și rezultatele lor 32

Susținerea efectelor
medicamentoase prin Omega-3 36

Acizii grași Omega-3 – arma de apărare
pentru inimă, circulație și vase 37

Indexul Omega-3: suplimentarea
adecvată cu acizi grași Omega-3
poate fi măsurată în sânge 45

Rezultate 46

3 Omega-3 DHA – acidul gras al creierului 46

Efectul DHA asupra psihicului 49

Șah pentru durere cu Omega-3 51

4 O calitate mai bună a vieții în afecțiunile reumatice prin acizii grași marini Omega-3 EPA și DHA 53

Când organismul se autocombate 55

Există o dietă pentru reumatici? 56





5 Posibilitățile pentru utilizarea Omega-3 EPA/DHA sunt mari!

Util pentru diabetici	65
Alergii	66
Psoriazisul și neurodermita.....	66
Aportul de Omega-3 și riscul osteoporozei	66
Efect maxim de protecție cu Omega-3	67
Consumului de carne și pește în legătură cu riscul de cancer	68
Slăbire sănătoasă cu acizii grași Omega-3	68

6 Aportul de EPA/DHA în Europa

Alimentația săracă în acizi grași Omega-3	73
--	----

Ce cantitate de Omega-3?	73
Conceptul nutrițional mixt: peștele nu este doar "pește"!	75
Omega-3 ca supliment nutritiv	79
Alimente îmbogățite (Functional Food)	81
Uleiul de rapiță, soia, în și semințele de in și nuci – alte surse vegetale de Omega	82

7 Întrebări frecvente privind Omega-3

Bibliografie	91
---------------------------	----

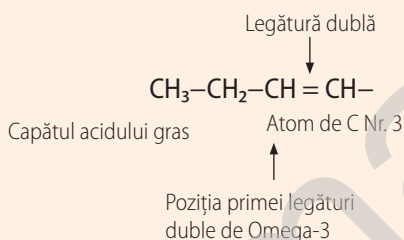
Despre autori	95
----------------------------	----

Index	96
--------------------	----

Ce sunt de fapt acizii grași Omega?

Acizii grași Omega fac parte din marele grup de acizi grași nesaturați, cu 18 sau mai mulți atomi de carbon. Ei sunt acizii grași cu lanț lung. Denumirea de Omega provine de la ultima literă a alfabetului grecesc și indică ultimul atom C a lanțului de acid gras, adică grupa metilen (CH_2). În cazul acidului gras Omega-3, prima legătură dublă se localizează pe al treilea atom de carbon, începând din acest capăt.

Fragment dintr-o moleculă de acid gras



Acizii grași nesaturați cu 18 sau mai mulți atomi de carbon sunt din nou împărțiți în trei grupe Omega, și anume:

Acizi grași Omega-9:

Acidul uleios – mononesaturat din ulei de măsline și ulei de șofrănaș.

Acizi grași Omega-6:

Acidul linolic – dublu nesaturat din ulei de germeni de grâu, ulei de soia, ulei de floarea soarelui și ulei de șofrănaș.

Acizi grași Omega-3:

1. Acidul alfa-linoleic – triplu nesaturat din ulei de in, ulei de nucă, ulei de rapiță
2. EPA (acidul eicosapentaenoic) – penta-nesaturat din grăsimea (ulei de pește) peștilor de apă rece (de ex. scrumbie, macrou, somon)
3. DHA (acidul docosahexaenoic) – hexanesaturat, tot din uleiuri de pește și din uleiuri de alge („DHA – ulei de alge”).



După atâta chimie, se pune întrebarea: care este efectul și importanța cabinetelor de nutriție? În evaluarea acizilor grași din punctul de vedere al sănătății putem cădea ușor pradă tendinței de a considera toate grăsimile nocive. Vom încerca totuși să facem o clasificare orientativă.

Anumiți acizi grași saturați (acidul palmitic, acidul lauric și acidul miristic), precum și acizii grași trans cresc nivelul colesterolului

LDL, care afectează vasele sangvine mai mult decât colesterolul din alimente în sine.

Recomandări: Consumați mai puține grăsimi sub formă de produse lactate bogate în grăsimi, cârnați, precum și produse de panificație, chipsuri și mâncăruri prăjite. Citiți eticheta cu informațiile referitoare la compoziția alimentelor, mai ales la produsele gata preparate. O să vă mirați, cât de des o să întâlniți grăsimi vegetale (parțial) hidrogenate, care conțin și acizi grași saturați. Maxim zece la sută din calorii pot proveni din acizi grași saturați.

Acizii grași mononesaturați din uleiul de măsline și de rapiță scad nivelul LDL-colesterolului, care este răspunzător de ateroscleroză, fără a scădea nivelul fracțiunii HDL (colesterolul „bun”) protector. În afară de aceasta, acizii grași mononesaturați, comparativ cu acizii grași polinesaturați, sunt mai puțin sensibili la reacțiile cu oxigenul, care pot duce la formarea radicalilor liberi nocivi. Împotriva acestor radicali acționează, printre altele, și anumite substanțe vegetale secundare (polifenoli) și vitamina E din uleiul vegetal. Ambele componente sunt antioxidanți eficienți. Consumul de acizi grași mononesaturați, condiționat de consumul uleiului de măsline specific bucătăriei mediteraneene, îmbină avantajele scăderii colesterolului LDL, cu susceptibilitatea redusă la oxidare a particulelor LDL, o reacție foarte vătămătoare în procesul aterosclerozei.



Recomandări: La prepararea mâncărilor calde sau reci, folosiți ulei de măsline sau de rapiță în loc de ulei de floarea soarelui sau de șofrănaș. Acordați prioritate margarinei preparate din ulei de măsline sau de rapiță precum și margarinei cu Omega-3 din gastronomia revoluționară. Pe lângă conținutul ridicat de acizi grași mononesaturați, uleiul de rapiță are încă un punct forte pentru sănătate: conține Omega-3 vegetal, acidul alfa-linolic, care apare foarte rar în alimentația noastră. La suplimentarea cu acizi grași mononesaturați participă și nuciformele (nuca, migdalele, fisticul și alunele). Consumul zilnic al unui pumn de nuci este o gustare sănătoasă pentru inimă. Zece până la 15 la sută din calorile zilnice ar trebui să provină din acizi grași mononesaturați.

Deoarece este vorba de două familii separate, cu căi de metabolism și funcții diferite, acizii grași mononesaturați trebuie diferențiați. În contrast cu familia Omega-6, atât de preferată în trecut, în zilele noastre Omega-3 a câștigat teren. Studii științifice, precum și rezultatele cercetărilor au confirmat potențialul său în menținerea sănătății. Dar este cert că reprezentanții ambelor familii sunt esențiali, asta însemnând că avem nevoie atât de acidul linolic (Omega-6) cât și de acidul alfa-linoleic (Omega-3). Unii cercetători sunt de părere că avem nevoie și de EPA și DHA (Omega-3 activ).



Bilanțul acizilor grași

Pe vremuri în alimentația primară a omului erau prezente ambele familii de acizi grași într-un echilibru armonios, dar în zilele de astăzi predomină familia Omega-6 (vezi figura de pe pag. 18). Față de raportul recomandat de 1:1 dintre Omega-6 și Omega-3, situația de astăzi arată un raport de 10:1 până la 20:1.

Schimbarea calității grăsimilor și carbohidraților și efectul asupra sănătății

În trecut, alimentația omului era constituită din carnea animalelor sălbatice și din pești, care aveau o compoziție de acizi grași cu totul diferită față de carnea animalelor domestice. Suplimentar, propaganda unilaterală – susținută științific – pentru uleiurile și margarinele vegetale bogate în acidul linolic a dus la concepția că tot ce este în exces, strică. Este corect faptul că avem nevoie de acidul linolic Omega-6 în alcătuirea membranelor celulare și pentru formarea substanțelor asemănătoare