5 Δεκεμβρίου 2012

Ω3: Πώς και γιατί ωφελούν την υγεία;

/ E



Ακούμε συχνά για την ευεργετική δράση των Ω3 στην υγεία μας αλλά πόσα πραγματικά γνωρίζουμε γι αυτά; Ο Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, Ιωάννης Κερίμης, μιλά για την θαυματουργή δράση τους.

Τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα ανήκουν στην κατηγορία των λιπαρών οξέων που δέν μπορεί να παράξει φυσικά ο οργανισμός και θα πρέπει να προστίθενται στην καθημερινή μας διατροφή. Υπάρχουν τρία είδη λιπαρών οξέων, το δεκαεξαονοικό οξύ (DHA), το εικοσαπεντανοικό οξύ (EPA) και τέλος το λινολεικό οξύ (ALA).

Κύριες πηγές ω-3 λιπαρών είναι τα ιχθυέλαια και τα λιπαρά ψάρια όπως το σκουμπρί, ο σολομός, η ρέγκα, ο φρέσκος τόνος και οι σαρδέλες. Φυτικές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων είναι ο λιναρόσπορος, τα φύκια, τα καρύδια, η σόγια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το καλέ και το σπανάχι.

(περισσότερα...)