**Омега-3 и рыбий жир: польза и выбор**

****

Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) являются важной разновидностью ненасыщенных жирных кислот. Это незаменимые составляющие питания, поскольку они не синтезируются в организме и являются одним из необходимых компонентов полноценного здорового питания. Взрослые могут получать ПНЖК только вместе с пищей или специальными добавками.

Наиболее важными ПНЖК являются α-линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК) или еще их обозначают соответственно: ALA, EPA и DHA.

Первые исследования о влиянии ПНЖК на здоровье человека было проведено в Японии. Ученые заметили, что смертность от ишемической болезни сердца и заболеваний сосудов мозга у моряков была ниже, чем у сельских жителей. Изучив рацион рыбаков и результаты их лабораторных исследований, специалисты пришли к выводу, что высокое потребление эйкозапентаеновой кислоты (более 2000 мг в день) способствовало снижению агрегации тромбоцитов, вязкости крови и уменьшению уровня триглицеридов по сравнению с сельским населением. На основе этих исследований был разработан препарат из рыбьего жира и впервые в мире стали назначать его для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Отличия омега-3 от рыбьего «жира»**

Когда говорят об омеге-3 и рыбьем жире, многие считают их взаимозаменяемыми вещами, однако это не так.

*Омега-3 ПНЖК*- это общий термин для семейства полиненасыщенных жирных кислот, включая EPA и DHA, которые имеют большое значение для здоровья. Эти кислоты находятся не только в рыбьем жире, но и в растительных источниках, например, орехах и растительных маслах. Омега 3 может быть изготовлена как очищенная от лишних компонентов добавка к пище.

*Рыбий жир* является продуктом, который извлекают из жирной рыбы, такой как лосось, скумбрия или сельдь. Он содержит не только омега-3 кислоты (EPA и DHA), но и другие жирные кислоты, витамины A и D, а также различные примеси, которые могут накапливаться в рыбе.

Концентрации омега-3 жирных кислот в рыбьем жире и в очищенных добавках может сильно различаться.

В добавках из рыбьего жира концентрация EPA и DHA может меняться, и для достижения рекомендуемой дозы омега-3 может потребоваться увеличение дозировки. Специальные добавки омега-3 предназначены для обеспечения высокой концентрации этих кислот в удобной форме в виде капсул, что облегчает контроль потребления. Кроме того, для людей, ищущих другие источники омега-3 из-за аллергии на рыбу или из за иных причин, рыбий жир не является подходящим вариантом. В таких случаях добавки омега-3 из растительных источников или микроводорослей могут стать идеальной заменой.

**В чем польза ПНЖК?**

Полиненасыщенные жирные кислоты активируют антиоксидантную защиту организма, укрепляют иммунитет, повышают концентрацию липопротеинов высокой плотности, предотвращают сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, заболевания центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

В период активного роста дети нуждаются в регулярном пополнении омега-3. Эйкозапентаеновая кислота оказывает положительное воздействие на развитие нервной системы, помогает концентрировать внимание.

В России оптимальным уровнем потребления омега-3 жирных кислот считается 1 г в сутки, максимальный - 3. В среднем врачи рекомендуют употреблять 1,5-2 г.

Следует считать адекватным уровнем потребления для детей 6-24 месяцев жизни - 100 мг ДГК, для детей 2-18 лет и взрослых - 250 мг ДГК+ЭПК в сутки. В период беременности и лактации потребность в ДГК возрастает, определяя уровень дополнительного поступления - 200 мг/сутки. Достаточная обеспеченность ДГК беременных и кормящих женщин сопряжена со снижением риска невынашивания беременности, улучшением зрительных функций у потомства. Рекомендовано, чтобы ЭПК составляла 1/3 от дневной нормы -3 ПНЖК, остальная часть приходилась на ДГК.

Примеры морской рыбы, где омега-3 больше всего (из расчета на 100 грамм):

* лосось дикий свежий – 2,5 г.
* лосось фермерский – 1,4г.
* скумбрия свежая– 2,7г.
* анчоусы – 1,45г.
* сардины – 0,98г.
* тунец – 0,13 г.
* форель – 0,94г.

Морепродукты также богаты омега-3. В креветках содержится 0,31 г жирных кислот, в устрицах - 0,41 г из расчета на 100 грамм.

В растительные масла вы также найдете омега-3. В 100 граммах продукта содержится:

* льняное масло – 53,3 г.
* рапсовое масло – 9,1 г.
* соевое масло – 7,0 г.

Еще один продукт с большим количеством омега-3 - это семена чиа. В 100 граммах семян содержится 17,3 г омега-3.

Среди орехов самый богатый на омега-3 - грецкий. Чтобы получить суточную дозу жирных кислот, достаточно съедать 5 штук в день.

Овощами с наибольшим содержанием омега-3 являются брюссельская и цветная капуста. Они содержат по 0,16 г, а также шпинат - 0,13 г на 100 грамм продукта.

Природными источниками этих кислот являются: морепродукты, семена, зелень и бобовые, а также горчичное масло, масло подсолнечника, соевых бобов, арахиса, а также миндаль, семечки подсолнуха и рыбий жир.

Ежегодно появляются новые исследования о положительном влиянии полиненасыщенных жирных кислот на здоровье человека. При этом их переизбыток может привести к негативным последствиям. Поэтому перед применением ПНЖК стоит обратиться к врачу и корректировать дисбаланс полиненасыщенных кислот, если он будет выявлен.

При употреблении рыбы, как источника омега-3 ПНЖК, необходимо выполнение определенных условий:

* не менее двух раз в неделю употреблять жирные сорта рыбы;
* использовать правильную кулинарную обработку (тушение, запекание);
* ограничить потребления насыщенных жиров. Они содержатся в продуктах животного происхождения - таких, как масло, сыр, цельное молоко, мороженое, сливки и любое жирное мясо.

При жарке рыбы полезный эффект ПНЖК снижается, так как длинноцепочечные жирные кислоты претерпевают физико-химические изменения.

На территории Российской Федерации зарегистрирован единственный лекарственный препарат, смесь этиловых эфиров омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Он содержит эйкозапентаеновую кислоту и докозагексаеновую кислоту, относящиеся к незаменимым жирным кислотам, в соотношении 1,2/1. Это рецептурное средство, назначаемое по показаниям.

Еще одним источником омега-3 являются биологически активные добавки к пище. Они отличаются количеством ПНЖК и процентным соотношением в них кислот, а также формой выпуска и способом получения продукта.

**Как выбрать пищевую добавку с омега-3**

*Источник омега-3 ПНЖК.*

Обратите внимание на то, откуда получены омега-3 кислоты. Основными источниками являются рыбий жир, масло из морских водорослей (для веганов) и растительные масла, например, льняное. Выбор зависит от ваших диетических предпочтений.

*Содержание EPA и DHA.*

Добавка должна содержать оптимальное соотношение эйкозапентаеновой (EPA) и докозагексаеновой (DHA) кислот. Эти компоненты являются наиболее исследованными и эффективными видами омега-3.

*Чистота и безопасность продукта.*

Выбирайте биодобавки от проверенных производителей, которые проходят тщательные проверки. Качественные бренды предоставляют сертификаты, подтверждающие чистоту своей продукции.

*Форма добавки*.

Омега-3 доступны в различных формах, включая жидкости, капсулы и жевательные таблетки. Выбор формы зависит от личных предпочтений; например, капсулы удобны в использовании и не имеют вкуса, в отличие от жидких форм.

*Сертификация.*

Подтверждение соответствия установленным требованиям БАД к пище в Российской Федерации осуществляется в форме государственной регистрации.

Отзывы и рекомендации.

Проконсультируйтесь с врачом перед покупкой продукта, послушайте рекомендации и почитайте отзывы.

**Как правильно принимать ПНЖК**

Вот несколько основных моментов, которые помогут оптимизировать процесс приема добавок омега-3:

*Выбор дозировки.*

Начните с определения подходящей дозировки. Стандартная рекомендация для взрослых составляет от 250 до 500 мг комбинированных EPA и DHA в день. Однако, в зависимости от ваших потребностей и совету врача доза может быть снижена или повышена.

*Время приема*.

Принимайте омега-3 во время еды. Это способствует лучшему усвоению жирных кислот и снижает риск возникновения побочных эффектов, например, послевкусие рыбным маслом.

*Регулярность.*

Постоянство приема является основным моментом успешного приема добавок. Постарайтесь принимать омега-3 каждый день в одно и то же время, чтобы создать привычку и обеспечить стабильное поступление жирных кислот в организм.

**Хранение**

Храните добавки в прохладном, темном месте или в холодильнике.

**Комбинация с пищей**

Для улучшения усвоения омега-3, включите в свой рацион продукты, богатые жирными кислотами, такие как жирная рыба, орехи и семена льна. Это усиливает эффект и пользу от приема добавки.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете максимально использовать силу омега-3 для поддержания и улучшения здоровья.