



Prin reclame, pe la emisiuni tv si nu numai, in reviste, peste tot auzim despre Omega 3 si Omega 6, insa nu stim exact ce sunt acesti compusi despre care auzim ca ne fac atat de mult bine si nici in ce alimente se gasesc. Astazi va propun un subiect care, desi este foarte discutat in mass-media, nu stim exact ce este si la ce ne foloseste.

Omega 3 si Omega 6 sunt niste acizi grasi, produsi intr-o cantitate foarte mica de corpul nostru, sau poate chiar deloc.

De ce sunt atat de importanti acesti acizi grasi? Pentru ca ei formeaza membrana celulara care are rolul de a hrani corpul si de a elimina substantele nocive acestuia, mai bine zis, de a elimina deseurile din corp. In momentul in care aceasta membrana este compusa dintr-un numar mult prea mic de acizi grasi, ea devine vulnerabila si corpul nostru este predispus imbolnavirii.



Alimente in care se gasesc Omega 3 si Omega 6

Acizii grasi ne protejeaza de multe boli. De aceea, este bine sa includem in regimul nostru zilnic, alimente care ii contin.

Omega 3: somon, hering, pastrav, ton, macrou, sardine, seminte de in, spirulina, soia, fasole, nuci, rapita, halibut, germenii de grau, grasime de gaina, ulei de rapita, hamsie, stridie, creveti.

Omega 6: seminte si ulei de floarea soarelui, salate, ulei de nuci, ulei de soia, ulei de masline, oua, ulei de sofranel, germenii si ulei de porumb, seminte si ulei de susan, castraveti, in general

uleiuri si produse vegetale.

Proprietati ale acizilor grasi

Acestia au un rol important in pastrarea echilibrului si formarea membranelor celulare ajutand totodata si la:



reglarea tensiunii arteriale

imunitate

elasticitatea vaselor sanguine

rol antiinflamator si antialergic



sursa : amelle.ro