

Продукти, які містять омегу-3

Омега-3, 6 і 9 – ненасичені жири, які захищають людину від багатьох хвороб. Ці кислоти мають різне значення для організму в залежності від їх типу, але всі вони позитивно впливають на здоров'я. Найбільшу увагу слід приділити омега-3. Це кислота, яку організм не може сам виробляти, і її недоліки викликають неприємні наслідки. Тому необхідно подбати про те, щоб продукти містять омега-3 присутні в раціоні харчування.

Здорові жири повинні бути невід'ємною частиною нашого харчування. На жаль, іноді ми забуваємо про це і різко знижуємо або навіть повністю виключаємо продукти джерела омега-3.

Вибирайте продукти, які збагатять ваш раціон здоровими, поживними жирами. Нижче Ви знайдете список з цих 8 продуктів.

1. Авокадо

Це фрукт дуже жирний, але містить більше 11 г мононенасичених кислот (в основному, олеїнової кислоти), які знижують холестерин, покращують роботу кардіо-судинної системи і протидіють деяким видам раку. Завдяки майже 80% -ному вмістом жиру, авокадо сприяє засвоєнню інгредієнтів, що містяться в інших продуктах, таких як лікопін з помідорів або вітаміни А і Е з моркви. Додавши даний продукт з омега 3 в свій раціон, ви отримаєте багато калію або вітамінів В. Для салатів можна використовувати масло авокадо, яке через високий вміст лецитину впливає не тільки на пам'ять і концентрацію, але також бере участь в регуляції обміну речовин і виводить з організму токсини.

Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 1,82 г - 8% від добової норми.



2. Насіння гарбуза

Містять омега кислоти, які впливають на роботу всього організму. Вони допомагають підвищити імунітет, впливають на зовнішній вигляд шкіри і волосся. У гарбузовому насінні, до речі, великі дози магнію, цинку, вітаміну Е і групи В. Даний продукт багатий омега 3 жирами, можна додавати не тільки в

салати або бутерброди, але і в ранкову кашу або овочеве рагу. Це буде сприяти засвоєнню жиророзчинних вітамінів і надалі покращувати роботу кишечника.

Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 28,09 г - 128% від добової норми.



3. Оливки

Залежно від сорту, вони можуть містити до 60% жиру. Не турбуйтеся, тому що 10 штук містять менше, ніж 40 калорій і 5 г жиру. Ви можете додати їх в сир, запіканки або макарони. І це того варто, тому що цей продукт, багатий омега 3, цінне джерело олеїнової кислоти, яка допомагає вашому серцю. Оливки також містять антиоксиданти, і вітаміни групи В, які впливають на роботу вашої нервової системи. Якщо вони вам не подобаються, ви можете використовувати масло з них. Це концентрований джерело корисних жирів.

Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 1,307 г – 11,7% від добової норми.



4. Горішки

Всього 4-5 горіхів в день допоможе знизити ризик кардіо-судинних захворювань до 30%. Завдяки жирам, які містять горіхи, ви можете не тільки відчувати себе прекрасно, але і красиво виглядати. Здебільшого це джерело поліненасичених кислот. Волоські горіхи особливо багаті омега-3 і 6, вітаміном Е або елагової кислотою, що допоможе відновити вашу шкіру і матиме позитивний вплив на пам'ять. Вживання цього продукту, що містить омегу 3, допоможе знизити кров'яний тиск і знизити наслідки щоденного стресу. Зробіть свій раціон різними горіхами, але будьте обережні з кількістю. Жменя цих ласощів становить майже 200 калорій.

5. Ляне насіння

Воно багате олеїнової кислотою, лінолевої кислотою омега-3. Продукт не тільки відмінна профілактика кардіо-судинних захворювань, але і зниження ризику раку молочної залози або раку товстої кишки. У столовій ложці лляних насіння міститься близько 8 г омега-3 кислот, завдяки яким ваша шкіра буде залишатися пружною і гладенькою.



Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 28,73 г – 131% від добової норми.

6. Риба

Більшість жирів омега-3 міститься в жирній морській рибі, наприклад, скумбрії, лососі і оселедці. Насолоджуйтесь багатством морів і океанів.



Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 4,43 г – 20% від добової норми.

7. Соя

Це відмінна альтернатива м'ясу, тому що містить багато цінного білка. Соя також корисний для здоров'я джерело жиру. Близько 1/2 склянки сухого насіння містить до 11 г поліненасичених жирних кислот, столова ложка соєвого масла менше 5 м Це продукт, який підтримує вашу травну і репродуктивну систему, а також покращує роботу мозку.

Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 10,33 г – 47% від добової норми.



8. Ріпакова олія

Це масло містить надзвичайно сприятливе співвідношення омега-3 і омега-6, багато фітостеролів і токоферолів. Воно має антиоксидантну і протипухлинним ефектом. У ньому є велика доза жиророзчинних вітамінів (А, Е, К). Масло кокоса можна використовувати як для салатів, так і для смаження.

Склад ненасичених жирних кислот на 100 грам – 33 г – 150% від добової норми.

