

Омега-3: какая, когда и сколько?

О полиненасыщенных жирных кислотах (ПНЖК) слышали практически все, однако не все знают, чем они между собой отличаются, как и в какой концентрации их стоит принимать. И стоит ли принимать в принципе определённые виды добавок с ними.

Не все добавки одинаково для нас полезны!

Видели в продаже Омега 3-6-9? Спойлер: не покупайте Омегу в таком виде.

У современного городского жителя, условно относящегося к европейской цивилизации (Европа, Америка и в т.ч. мы с вами), существует огромный дисбаланс по потреблению ПНЖК Омега 3 и 6! В идеале их пропорциональное соотношение в питании должно быть 1:1, допускается небольшой дисбаланс до 1:4 (по мнению нутрициологов 70-80х годов XX века) и до 1:8 в современном мире, где Омега-3 в рационе потребляется меньше в 4-8 раз, чем Омега-6.

Почему норма повысилась? Норма в медицине - статистика большинства, подавляющее большинство населения значительно превышает пропорции потребления ПНЖК, оно и формирует новые "нормы". Это не про реальное здоровье, а про голую математическую статистику.

Но вернёмся к Омеге. Итак, по результатам исследований, проведённых в Европе и Штатах в конце прошлого века, пропорция Омеги 3 к 6 у следящих за питанием европейцев могла быть даже до 1:20, а у американцев, потребляющих не самую здоровую пищу - 1:40! В нашей стране тогда таких исследований не проводилось, и мы во многом вынуждены опираться на зарубежную статистику.

Омега-6 тоже относится к незаменимым ПНЖК, но она присутствует в нашем питании с лихвой, зачастую избыточно. Привычные нам растительные масла и животные жиры - её источники (подсолнечное масло, молочные продукты, мясо...). И смещение баланса между Омегой 3 и 6 является причиной риска развития болезней сердечно-сосудистой системы и т.д.

Омега-9 - мононенасыщенная жирная кислота, она вырабатывается в нашем организме и дефицита в ней обычно не бывает.

Поэтому, чтобы приблизиться к хорошей пропорции и нивелировать недостаток Омега-3, необходимо именно её и употреблять дополнительно. Источники - морепродукты, морская капуста, жирная морская рыба. А из растительных - льняное, конопляное, рыжиковое масло, семена чиа, грецкие орехи и т.д. В дефиците у нас только тройка.

Теперь по Омеге-3: это более десятка разных кислот, но реально максимально нужные, дефицитные и полезные нам варианты Омеги-3 - ДГК и ЭПК (докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты, это именно Омега из морепродуктов). Чаще всего вы можете видеть в добавках Омегу-3 АЛК (альфаинолевою кислоту), но специально её покупать не стоит! Организм из неё вынужден добывать как раз ДГК и ЭПК. Лучше пить дополнительно именно их. АЛК - в растительных маслах и орехах, указанных выше.

Когда пить и сколько?

Утром после еды принимать Омегу-3 лучше всего. А вот вопрос по концентрации не самый простой. В мире нет нормализованных стандартов приёма добавок Омеги, нормы указываются разные. Профилактические дозы начинаются от 500 мг в сутки и заканчиваются на 1600 мг. Обычно максимальной дозой считается 3000 мг и это уже дозы лечебные.

По рекомендациям ВОЗ, дозировка 500-1000 мг, в нашей стране - 800-1600 мг. Откуда такая разница? Она экономически обусловлена, к сожалению. Европейец ест жирную морскую рыбу и морепродукты чаще нас, как правило, отсюда и разница.

Поэтому для дефицитных регионов (не у побережья, где морепродукты регулярно присутствуют в рационе) 1000-1500 мг в сутки - оптимальная дозировка. Принимать месяц в межсезонье или после болезни.

Теперь вы понимаете, почему стоимость добавок с Омегой-3 такая разная? Внимательно читайте состав и концентрацию:

- важна только Омега-3 (6 и 9 не надо пить дополнительно!);
- Омега-3 нужна в виде ДГК и ЭПК (беременным ДГК даже лучше);
- дозировка этих кислот минимально - 500 мг.

Текст составлен экспертом школы Еленой Светловой.