Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Jedzmy ryby na lepszy humor

. Poza tym, druga wojna światowa przyniosła zasadniczą zmianę w sposobie przygotowywania tłuszczów: otrzymano wówczas oleje roślinne metodą na gorąco (160 -200°). Wydajność ziaren roślin oleistych podwoiła się, ale kwasy tłuszczowe nienasycone podstawowe w nich zawarte (kwasy linolowy i linolenowy) zostały zmie¬nione niekorzystnie. I tak, kwasy te podgrzane przechodzą z formy cis-cis, aktywnej biologicznie - a więc zdolne, przechodzenia do struktur komórkowych i do tworzenia, na przykład, prostaglandyn (hormonów komórkowych) - w formę cis-trans, trwalszą i nieaktywną. Wiele problemów zdrowotnych jak nowotwory, choroby serca i układu krążenia, cukrzyca, depresje, nadwaga, wiążą się z całkowicie przestawionym stosunkiem tłuszczów dobrych (np. tłuszcze Omega-3) do złych, tłuszczów nasyconych czy Transtłuszczów. Również spożywanie zbyt wielu kwasów tłuszczowych Omega-6 w stosunku do Omega-3 jest przyczyną wielu problemów zdrowotnych.

Tłuszcze Omega-3 są długołańcuchowymi, wielokrotnie nienasyconymi kwasami tłuszczowymi jak alfalinolenowe (ALA), eicosanoidonowe (EPA) czy arachidonowe (DHA). Jedynymi źródłami liczącej się ilości Omegi 3, są: olej lniany tłoczony na zimno oraz olej z tłustych ryb morskich (łosoś, tuńczyk, halibut, pstrąg tęczowy, śledź, makrela, dorsz). Nie są produkowane w naszych organizmach! Kwasy tłuszczowe Omega-3 (EPA/DHA) odgrywają ważną rolę jako składnik budowy membran komórek (w

celu beztarciowej wymiany składników odżywczych, tlenu, wody i resztek po procesie spalania) szczególnie w układzie nerwowym oka (retyna); jako początek hormonu tkankowego (eicosanoidonu), który steruje ważnymi funkcjami tkanek i komórek. Są również ważnym elementem niezakłóconej funkcji mózgu. Kwasy Omega-3 są bardzo aktywne chemicznie, dzięki czemu okazują się tak skuteczne, że mogą np. odbudować szkody powstałe w wyniku procesów utleniania zachodzących w komórkach mięśnia sercowego! Przeciwdziałają zwapnieniu naczyń krwionośnych poprzez budowanie hormonów tkankowych na wiele różnych sposobów, podtrzymują także młodość systemu sercowo-naczyniowego układu krążenia. Mają z wielu względów pozytywny wpływ na stany zapalne i procesy alergiczne (choroby układu immunologicznego). Wystarczająca ilość Omega-3 jest ważnym warunkiem rozwoju mózgu i utrzymania wysokiej sprawności umysłowej aż do późnego wieku (30% tłuszczu mózgu stanowi DHA). Kwasy tłuszczowe omega-3, zwiększają objętość istoty szarej w tych obszarach mózgu, które odpowiadają za nastrój i zachowanie – informuje Serwis internetowy "EurekAlert”. Zdaniem autorów badań odkrycie to pomoże zrozumieć, na czym polega przeciwdepresyjne działanie kwasów Omega-3. Naukowcy obserwowali ponadto, że Omega-3 mogą regulować nastrój. Na przykład osoby, których dieta jest uboga w tłuszcze rybie i które mają niski poziom kwasów Omega-3 we krwi, są często negatywnie nastawione do rzeczywistości i skłonne do zaburzeń nastroju, w tym depresji czy reakcji impulsywnych. Z drugiej strony, ci, którzy mają wyższe stężenie omega-3 we krwi, są przyjaźnie nastawieni do świata i mniej podatni na depresję. Najnowsza praca badaczy z Uniwersytetu w Pittsburgu pozwala lepiej zrozumieć mechanizm przeciwdepresyjnego działania kwasów. W doświadczeniu udział wzięło 55 zdrowych osób. Zebrano informacje na temat ilości spożywanych przez pacjentów długołańcuchowych tłuszczów Omega-3. Objętość istoty szarej mózgu (czyli kory mózgu) każdego pacjenta oceniano w badaniu z użyciem techniki tzw. strukturalnego rezonansu magnetycznego o dużej rozdzielczości. Okazało się, że osoby, których dieta była bogata w długołańcuchowe kwasy Omega-3, miały też większą objętość istoty szarej w strukturach mózgu odpowiedzialnych za emocje i nastrój, takich jak kora tylnego zakrętu obręczy, prawe jądro migdałowate i prawy hipokamp. Właśnie w tych obszarach u pacjentów z zaburzeniami nastroju, np. poważną odmianą depresji - tzw. dużą depresją, obserwuje się redukcję istoty szarej, przypominają autorzy pracy

Obecnie prowadzonych jest ponad 2000 naukowych badań, które skupiają swoja uwagę nad wpływem Omega-3 na ludzki organizm. Wykazują one, że brak odpowiedniej ilości kwasów Omega-3 w organizmie wiąże się m.in. z następującymi schorzeniami:

- nowotwory, stwardnienie rozsiane, zwyrodnienia narządów ruchu
- problemy emocjonalne - depresja, agresja, nadpobudliwość dziecięca (ADD)
- problemy metaboliczne - otyłość, cukrzyca
- problemy umysłowe - dysleksja, zaburzenia pamięci, choroba Alzheimera, Parkinsona
- problemy układu krążenia - serce, mózg, miażdżyca, arterioskleroza
- problemy układu odpornościowego - alergie, skłonność do częstych stanów zapalnych
- problemy układu nerwowego, w tym wady narządów zmysłów (głównie przez niesprawne funkcjonowanie neurotransmiterów)
- problemy dermatologiczne - egzemy, zgrubienia skóry
- problemami gastryczne i hormonalne

Bieżące odkrycia naukowe dowodzą, że kwasy tłuszczowe z rodziny Omega-3 mają fundamentalne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu stanowiąc między innymi budulec dla:

- tkanki mózgowej (60% naszego mózgu to kwasy Omega-3!)
- syntezy hormonów (stanowią składnik do budowy serotoniny (hormon szczęścia) i dopaminy
- każdej komórki organizmu (stanowiąc m.in. o jakości błony komórkowej, co ma ogromne znaczenie w przypadku chorób nowotworowych oraz w chorobach serca i naczyń krwionośnych)

Nowe badania świadczą o tym, że kwasy tłuszczowe Omega-3 zapobiegają wystąpieniu raka sutka oraz mogą być stosowane jako lek na tę chorobę. W badaniach laboratoryjnych udowodniono, że kwasy tłuszczowe Omega-3 otrzymane z oleju lnianego lub z tłustych ryb, takich jak łosoś, morska odmiana okonia i makrela, hamują rozwój komórek rakowych. Ryby pod względem wartości odżywczych są bogatsze nawet od drobiu - mają więcej składników mineralnych (jod, selen, potas, fosfor) i witamin A i B. Włączając do diety ryby warto zwracać uwagę na sposób ich obróbki kulinarnej. Zalecany sposób przygotowania to przede wszystkim: pieczenie w piekarniku (bez dodatku tłuszczu) i gotowanie na parze. Ryby są produktem, który bardzo szybko pod wpływem wysokiej temperatury mięknie i nadaje się do spożycia, dlatego ich przygotowanie nie zajmuje zbyt wiele czasu. Część z nas rezygnuje ze spożycia ryb m. in. ze względu na ich specyficzny zapach. Jeśli trudno się Nam przemóc do jedzenia np.: karpia, warto spróbować innych gatunków - na pewno każdy odnajdzie swój ulubiony smak. Zachęcam więc do „połowów" (dosłownie i w przenośni) – na zdrowie!!

MC

https://laboratoria.net/home/11069.html

Informacje dnia: Rozpoczął się pierwszy Festiwal Nauki i Innowacji Co naprawdę skręca polaryzację światła? Szczyt możliwości psychicznych przypada na okres między 55. a 60. r. ż. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego Pierścienie Saturna "zniknęły" W Europie słabnie wolność akademicka
Rozpoczął się pierwszy Festiwal Nauki i Innowacji Co naprawdę skręca polaryzację światła? Szczyt możliwości psychicznych przypada na okres między 55. a 60. r. ż. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego Pierścienie Saturna "zniknęły" W Europie słabnie wolność akademicka Rozpoczął się pierwszy Festiwal Nauki i Innowacji Co naprawdę skręca polaryzację światła? Szczyt możliwości psychicznych przypada na okres między 55. a 60. r. ż. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego Pierścienie Saturna "zniknęły" W Europie słabnie wolność akademicka

Partnerzy