



21.02.2019 r.

Za co lubimy kwasy omega-3?

Według dietetyków powinniśmy spożywać ryby co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz ryby tłuste, takie jak łosoś, makrela, czy śledź. Dlaczego? Te morskie przysmaki to źródło nie tylko pełnowartościowego białka, ale przede wszystkim kwasów tłuszczowych omega-3, w szczególności EPA (kwas eikozapentaenowy) oraz DHA (kwas dokozaheksaenowy). Cemu są tak ważne dla naszego organizmu?

„Jesteś tym, co jesz” – ta maksyma oddaje powiązanie diety ze zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Składniki odżywcze, przyjmowane wraz z pokarmem, wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów i całego organizmu, ale także na nasze samopoczucie. Kwasy omega-3 są tego najlepszym przykładem!

Czym są kwasy omega-3?

– *Te związki chemiczne są jednymi z najlepszych budowniczych naszego organizmu – wyjaśnia Joanna Kopiszka, dietetyk i technolog w firmie SEKO – Do kwasów omega-3 zaliczamy kwasy EPA i DHA, które odnajdujemy przede wszystkim w rybach morskich, oraz kwas ALA (linolenowy), występujący dodatkowo w produktach roślinnych, takich jak oleje, orzechy czy pestki dyni. – Te składniki odżywcze odpowiadają za wiele aspektów zdrowotnych: wpływają na odporność już na poziomie komórkowym, uczestniczą w budowaniu istoty białej mózgu, dzięki czemu poprawiają zdolność koncentracji oraz pamięć. Zmniejszają także ryzyko wystąpienia depresji oraz poprawiają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.¹ Wpływają nawet na hamowanie przyrostu tkanki tłuszczowej oraz zmniejszenie łaknienia, są więc idealnym rozwiązaniem dla osób dbających o linię.*

Omega-3 w walce z nowotworem

Według niektórych badań EPA, DHA i ALA potencjalnie wspomagają organizm w walce ze zmianami nowotworowymi. W piśmie naukowym *The Journal of Nutritional Biochemistry* przedstawiono

¹ <https://natural.pl/newskwasy-omega-3-a-choroba-wiencowa/>

SEKO SA

ul. Zakładowa 3
89-620 Chojnice

tel. +48 52 510 81 40
fax +48 52 396 73 51

www.sekosa.pl



wyniki, według których spożywanie pokarmów bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejsza rozmiar komórek rakowych nawet o 60-70%, zaś ryzyko przerzutów spada o około 30%.² W trakcie przeprowadzania tych badań, naukowcy zwrócili uwagę, że kwasy DHA i EPA były aż 8 razy skuteczniejsze od kwasów pochodzenia roślinnego ALA.³ Dawka tego drugiego musiała zostać wielokrotnie zwiększona, aby przynieść efekty zbliżone do tych, które uzyskały kwasy pochodzenia rybnego.

W których rybach znajdziemy więc najwięcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych omega-3? – *Warto z pewnością sięgnąć po makrelę oraz łososia, śledź atlantycki jest również zalecany ze względu na jego łatwą dostępność na rynku* – wymienia Joanna Kopiszka, dietetyk i technolog marki SEKO – *Pamiętajmy jednak o regularnym spożywaniu. Żadne doraźne działanie nie przyniosą takich efektów jak zrównoważona dieta, którą stosujemy na co dzień.* – Jedzenie ryb 2 razy w tygodniu to odpowiednia ochrona i wsparcie naszego organizmu, dostarczająca właściwych ilości kwasów omega-3.

Antyoksydacja i działanie przeciwzapalne

Oprócz wielu zalet należy również wymienić właściwości antyoksydacyjne kwasów EPA, DHA oraz ALA – *Obecnie bardzo dużo mówi się o negatywnych skutkach smogu, który prowadzi m.in. do powstawania w organizmie szkodliwych wolnych rodników* – wyjaśnia Joanna Kopiszka – *To one zwiększają ryzyko wystąpienia wielu chorób, a także wpływają na przyspieszenie procesu starzenia się. Kwasy omega-3, dzięki właściwościom antyoksydacyjnym, zmniejszają liczbę wolnych rodników. To prawdziwa tarcza ochronna przeciw smogowi. Warto też dodać, że kwasy tłuszczowe mają także właściwości przeciwzapalne oraz antyalergiczne.*

W ofercie SEKO jest ponad 200 pozycji asortymentowych w 17 kategoriach. Są to marynaty, mrożonki, pasty, sałatki i konserwy przygotowane głównie na bazie śledzia i makreli sprowadzanych z certyfikowanych łowisk Islandii, Norwegii, Danii, Niemiec i Kanady. Produkty SEKO są dostępne w sieciach handlowych i hurtowniach na terenie całego kraju, a także na rynkach zagranicznych, m.in. w Niemczech, Czechach, Słowacji, Irlandii, Anglii, Rumunii, we Włoszech i we Francji oraz na Litwie.

Kontakt dla mediów:

Joanna Maciejewicz

j.maciejewicz@synertime.pl

887-448-440

² <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286317300426?via%3Dihub>

³ ibidem

SEKO SA

ul. Zakładowa 3
89-620 Chojnice

tel. +48 52 510 81 40
fax +48 52 396 73 51

www.sekosa.pl