

Омега: так ли полезен рыбий жир?

Тематика: **Здоровье и спорт**
Статьи и исследования

Дата публикации: 28.02.2023

Дата мероприятия / события: 28.02.2023

г. Москва

Рыбий жир — известное с давних времен средство для крепкого иммунитета. Сегодня мы видим множество комплексов, которые включают в себя все виды омеги и прочие полезные вещества. Массовый курс на ЗОЖ привел не только к повсеместным самоназначениям, но и неприятным последствиям. Секреты выбора и приема омеги рассказал врач-токсиколог, к.м.н. Михаил Кутушов.

Рыбий жир — известное с давних времен средство для крепкого иммунитета. Сегодня мы видим множество комплексов, которые включают в себя все виды омеги и прочие полезные вещества. Массовый курс на ЗОЖ привел не только к повсеместным самоназначениям, но и неприятным последствиям. Секреты выбора и приема омеги рассказал врач-токсиколог, к.м.н. Михаил Кутушов.

Не принимайте комплекс Омега 3-6-9. Омега-6 мы достаточно получаем с едой, употребляя растительные масла и орехи. А избыток Омега-6 способствует системному воспалению в организме.

“Прежде всего, я рекомендую пропивать рыбий жир, потому что кроме Омеги-3 он содержит жирорастворимые витамины А, Е, D, которые улучшают состояние кожи, поддерживают зрение, снижают нервную возбудимость, улучшают эластичность клеточных мембран, укрепляют костную ткань”, — настаивает доктор Кутушов.

Омега-3 прекрасно влияет на снижение уровня холестерина. Проблема, от которой страдает почти половина людей — гипертензия. Омега-3 — прекрасное средство для нормализации повышенного давления.

Рекомендован прием Омега-3 не более 1000 мг в день. При беременности, менопаузе, силовых тренировках суточная норма повышается до 2,5 – 3 граммов, а при сниженной массе тела — до 3 – 4 граммов.

Добирать Омегу можно из рыбы: лосось, тунец, форель, сардины.

“Жирные кислоты Омега снижают уровень триглицеридов, отсрочивая синдром высокого холестерина. Она замедляет рост бляшек в артериях и способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, повышает когнитивные функции мозга, а также полезна для профилактики сахарного диабета и поддержания красоты кожи”, — перечисляет Михаил Кутушов.