

ВЕК ЗДОРОВЬЯ

ОТ АВТОРОВ

Дорогие читатели, в этом номере «Века здоровья» вы узнаете, зачем организму нужны жирные кислоты, в каких продуктах они содержатся и как приготовить блюдо не только вкусное, но и полезное. Для начала давайте разберемся, что же такое жирные кислоты.

Итак, жирные кислоты представляют из себя главную составляющую часть жиров – как животного, так и растительного происхождения. Их состав определяет свойства жира: например, делает его тугоплавким (животный жир) или легкоплавким (растительный жир). В животных жирах содержатся в основном насыщенные жирные кислоты, которые, попадая в наш организм, образуют так называемый плохой холестерин, повышенный уровень которого способствует развитию атеросклероза. Растительные жиры, напротив, состоят из ненасыщенных жирных кислот и, при поступлении с пищей в необходимых количествах, увеличивают уровень «хорошего» холестерина, вытесняющего «плохой». Наличие свободных связей у отдельных атомов в молекулах ненасыщенных жирных кислот обеспечивает возможность присоединять другие молекулы, изменяя тем самым химический состав. Это качество используется растениями, которые, в отличие от животных, крайне ограничены в мобильности, и изменение собственных физико-химических характеристик для них – единственный способ адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды. Цифра в названии класса ненасыщенных кислот (омега-3, омега-6 или омега-9) указывает на то, какой атом углерода в цепи обладает свободной связью. Наиболее важными для человека являются жирные кислоты омега-3 и омега-6.

С развитием промышленности на рубеже XIX и XX веков появилась возможность получения твердых жиров из жидких растительных жиров путем гидрогенизации. Так началась эра маргарина и подобных ему продуктов, производство которых сулило огромные экономические выгоды. Тем не менее дальнейшие исследования показали, что употребление в пищу таких жиров, называемых трансжирами, наносит вред организму и повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня Всемирная организация здравоохранения рекомендует полностью исключить из рациона трансжиры, полученные промышленным способом. Во многих странах их использование либо запрещено, либо серьезно ограничено. В России же в настоящее время ограничения по содержанию трансжиров в продуктах питания гораздо более мягкие, что, конечно же, негативно сказывается на здоровье потребителей. Вот почему для нас с вами, дорогие соотечественники, особенно актуальна тема правильного и здорового питания!

ОМЕГА-КИСЛОТЫ. ЗОЛОТОЙ ЭЛЕМЕНТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

Организм человека не может обойтись без жиров. К сожалению, сегодня многие не понимают, какие жиры могут нанести здоровью вред, а какие являются нашими первыми помощниками. В чем разница между полезными и вредными жирами и каким образом они влияют на человека? Разберемся подробнее.

Жирные кислоты бывают двух видов: насыщенные и ненасыщенные. **Насыщенные (или предельно жирные) кислоты** в основном встречаются в продуктах животного происхождения, реже – в растительных:

- сливочном и пальмовом масле, маргарине,
- свином сале, говяжьем жире, вареной колбасе,
- взбитых сливках.

Насыщенные жиры служат источником энергии, а также необходимы для синтеза гормонов и усвоения витаминов. Однако чрезмерное употребление продуктов, богатых насыщенными жирами, может привести к ожирению. В современных условиях, когда человек часто переедает, необходимо стремиться к снижению этих кислот в своем рационе. К тому же, попадая в кровь, молекулы насыщенных жиров могут связываться друг с другом, что приводит к образованию холестериновых бляшек в артериях.

Переход на оливковое или рапсовое масло для приготовления пищи может в значительной степени уменьшить потребление насыщенных жиров.

Продукты, содержащие **ненасыщенные жирные кислоты**, считаются более полезными. Они состоят из больших молекул, которые не строят соединения в крови и беспрепятственно проходят через артерии.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

- Снижают уровень «плохого» холестерина и триглицеридов, что приводит к уменьшению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Содержат витамины А, D, Е, необходимые для поддержания здоровья.



- Оказывают противовоспалительное действие.
- Снижают артериальное давление и риск развития раковых заболеваний.
- Улучшают состояние волос и кожи.
- Улучшают текучесть крови.

Полезные ненасыщенные жиры не синтезируются в организме – они поступают в него с пищей. Недостаток этих жиров может привести к сбоям в организме и, как следствие, к серьезным хроническим заболеваниям.

КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6

В пищевых продуктах полиненасыщенные жирные кислоты представлены двумя основными классами – кислотами омега-3 и омега-6. Основным источником омега-6 кислот – растительные масла, тогда как кислоты омега-3 содержатся преимущественно в морской рыбе, а также в льняном масле. В чем ценность этих кислот для организма?

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 составляют основу клеточных оболочек. **Полезные омега-3 жиры** защищают внутренние органы, способствуют снижению вязкости крови, уменьшают признаки воспаления суставов. От них зависят упругость кожи, крепость ногтей и даже способность к деторождению. Благодаря своей способности регулировать жировой обмен они незаменимы в борьбе с лишним весом. Омега-3 кислоты являются сильными антиоксидантами, способствуют сохранению молодости. Большую ценность они представляют для беременных женщин: при нехватке этих жирных кислот мозг и сетчатка плода не могут нормально формироваться.

Одной из самых ценных омега-6 кислот является гамма-линоленовая. Ее достаточное количество в организме способствует уменьшению проявления ПМС, улучшает состояние ногтей и волос.

В настоящее время учеными доказано, что в оптимальных условиях кислоты омега-3 и омега-6 должны поступать в организм примерно в равных пропорциях. Однако сегодня рацион большинства людей обеднен омега-3 кислотами. Это происходит по нескольким причинам:

- увеличение потребления масел, богатых омега-6 кислотами (подсолнечного, кукурузного, кунжутного),
- уменьшение потребления масел, богатых омега-3 кислотами (конопляного, соевого),
- увеличение потребления гидрогенизированных жиров (маргарина, спредов и т. д.), которые не содержат омега-3 кислоты,
- появление искусственно выращенной рыбы,
- современная обработка злаков, в результате которой они лишаются сердцевины (зародыша), богатой полезными жирами.

Подобные изменения в питании человека негативно сказываются на здоровье различных систем организма. В частности, если мозг не получает достаточного количества необходимых жиров, его структура начинает меняться. Это может привести к ряду отклонений: агрессии, аутизму, болезням сетчатки, задержке развития, инсульту и другим опасным заболеваниям.

Чтобы избежать дефицита полезных жиров, важно включать в свой рацион пищу, богатую кислотами омега-3 и омега-6. Также сегодня разработаны технологии получения недорогих концентратов полиненасыщенных жирных кислот, употребляемых в виде биологически активных добавок к пище.

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

АЛЬФА И ОМЕГА ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ

Жирные кислоты необходимы для нормального функционирования организма наряду с белками и углеводами. Дело в том, что эти полезные вещества составляют основу клеточных оболочек, а также участвуют в синтезе важнейших гормоноподобных веществ. Однако в последнее время полезных жирных кислот в рационе человека становится все меньше и меньше...

ЗАЧЕМ НАМ ЖИРЫ?

Жиры, или, точнее сказать, жирные кислоты составляют основу клеточных оболочек – защитных мембран, которые окружают каждую клетку. Внутри клеток организма находится

водная среда, снаружи – межклеточная жидкость (тоже вода). Благодаря тому, что клетка «окутывает» себя жировой оболочкой, ее внутреннее пространство оказывается защищено от внешней среды барьером.

Состав этого защитного барьера зависит от жиров, которые входят в рацион питания. Так, если в вашем меню преобладают растительные жиры, клеточные оболочки становятся более эластичными. Оказывается, это имеет очень большое значение для функционирования организма. Клетки используют **жирные кислоты** своих стенок для синтеза тканевых гормонов – простагландинов и лейкотриенов. С их помощью регулируются:

- артериальное давление,
- свертываемость крови, ритм сердца,
- воспалительные и аллергические реакции,
- чувствительность клеток к глюкозе.

Одна часть тканевых гормонов синтезируется из животных жиров, другая – из растительных, третья – из особой группы полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6. Они содержатся в морской рыбе и морепродуктах, а также присутствуют в составе редких масел – льняного, амарантового, масла бораго, примулы и др.

ОМЕГА-ЩИТ ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Кислоты омега-3 и омега-6 были открыты в первой половине XX века. Однако особый интерес к ним возник после открытия так называемого арктического феномена. При изучении состояния здоровья гренландских эскимосов ученые выявили у них парадоксально низкий уровень заболеваемости сердечно-сосудистыми болезнями. Ученые предположили, что это связано с рационом жителей Гренландии: он был невероятно богат морской рыбой, а значит, и кислотами омега-3. Эти предположения были в будущем подтверждены изучением состава крови других северных народов.

Рассмотрим подробнее воздействие полиненасыщенных жирных кислот на организм человека.

ОМЕГА-3 КИСЛОТЫ

Система крови. Омега-3 снижают свертываемость крови и риск тромбообразования, увеличивают приток кислорода и питательных веществ к тканям и клеткам. Также полезные кислоты снижают общее содержание «плохого» холестерина в крови.

Сердечно-сосудистая система. За счет эйкозаноидов жиры омега-3

расширяют кровеносные сосуды, увеличивают приток крови к органам и тканям, препятствуют возникновению артериальной гипертензии. Они способствуют более эффективной работе сердца, снижают риск возникновения аритмии. За счет нормализации обмена холестерина и снижения свертываемости крови уменьшается риск возникновения атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта.

Нервная система. Полезные омега-3 кислоты способствуют более эффективному проведению нервного импульса и, как следствие, нормальной работе головного мозга и нервной системы в целом. Также они регулируют обмен серотонина – «гормона хорошего настроения», тем самым снижая риск возникновения депрессии. Поступление полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3 на протяжении последних трех месяцев внутриутробного развития плода и первого года жизни ребенка очень важно для нормального развития нервной системы.

Иммунная система. Эйкозаноиды, которые образуются из омега-3 кислот, являются мощнейшими регуляторами иммунного статуса. Они снижают активность воспаления, оказывают иммуномодулирующее действие.





Пищеварительная система. Воздействие омега-3 жирных кислот на пищеварительную систему некоторые ученые считают неоднозначным. С одной стороны, жиры омега-3, как и все липиды, являются довольно трудноперевариваемыми веществами, а их избыточное потребление может вызвать обострение хронических заболеваний пищеварительной системы, в частности хронического панкреатита. Кроме того, они способствуют снижению свертываемости крови, что, помимо уменьшения риска возникновения инфаркта миокарда, вызывает повышение риска желудочно-кишечных кровотечений. С другой стороны, эйкозаноиды участвуют в регуляции секреции пищеварительной системы, оказывают противовоспалительное действие.

ОМЕГА-6 КИСЛОТЫ

Гамма-линоленовая кислота – одна из самых важных представительниц кислот омега-6. При ее недостатке могут развиваться экзема, бесплодие, нервные заболевания и болезни печени.

Омега-6 кислоты содержатся в кукурузном, подсолнечном, кунжутном и сафлоровом маслах. Их употребление в пищу снижает риск развития склероза, артрита, сахарного диабета и кожных заболеваний. Помимо этого, гамма-линоленовая кислота выполняет важнейшую функцию: из нее синтезируется гормоноподобное вещество простагландин E₁, которое оказывает выраженное противовоспалительное и антиаллергическое действие.

Людам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта омега-3 следует принимать с осторожностью, не превышая рекомендуемую суточную дозу потребления.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ: СОБЛЮДАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Для поддержания хорошего самочувствия и работы всех систем организма необходим баланс омега-3 и омега-6 кислот. Ученые установили, что за последние 100–150 лет количество омега-6 кислот в нашем рационе значительно возросло, в то время как в употреблении жирных кислот следует придерживаться следующей схемы:

Для здоровых людей пропорции кислот омега-6 и омега-3 должны составлять 4:1 соответственно, для больных – 2:1.

Сегодня же это соотношение часто доходит до 20:1.

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОМЕГА-3

- жирные сорта рыбы: сельдь, тунец, форель, лосось, макрель, сардины, угорь, скумбрия, палтус
- рыбий жир
- красная и черная икра
- морепродукты: моллюски, гребешки, креветки
- льняное, соевое, кунжутное, каноловое, рапсовое нерафинированные растительные масла
- соевые бобы, тофу
- пророщенная пшеница
- льняное семя
- грецкие, миндальные орехи и макадамия
- яйца деревенской птицы
- фасоль, брокколи, цветная капуста, дыня, шпинат

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ОМЕГА-6

- масло грецкого ореха, соевое, тыквенное, подсолнечное, сафлоровое, кукурузное масла
- сырые семена подсолнечника
- кунжут, мак
- тыквенные семечки
- пророщенная пшеница
- свиное сало, яйца, сливочное масло
- кедровые орехи, фисташки

**Омега-помощники –
в основе крепкого здоровья и отличного настроения!**

НАРОДНЫЙ ТРАВНИК

РАСТЕНИЯ, БОГАТЫЕ ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ

Издавна людям известно о растениях, насыщенных полезными жирными кислотами. Они применяли их в народной медицине при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, для защиты клеток мозга и сетчатки, а также для поддержания отличного самочувствия. Узнаем о них подробнее.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (LÍNUM USITATÍSSIMUM)

Народное название. Голубоглазый красавец (лен в цвету).

Активные вещества. Семена льна содержат в себе большое количество активных веществ: растительные белки, диетическую клетчатку и растительные волокна, микроэлементы, витамины А, Е, В, F, лецитин, клейковину, омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты и др.



Использование в научной медицине. Наличие омега-3 и омега-6 полиненасыщенных жирных кислот и витаминов делает лен полезным практически для всех процессов жизнедеятельности организма. Семена растения назначают для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, нормализации кровяного давления и зрения. Также это средство снимает воспаление в суставах и улучшает работу мозга, укрепляет иммунитет, помогает при лечении кожных заболеваний и даже при болезни Альцгеймера. Семена льна являются прекрасными антиоксидантами, и значит, способствуют очищению организма от токсинов. При гастрите и язве они оказывают смягчающее и противовоспалительное действие. Пророщенные семена льна прекрасно стимулируют умственную и физическую деятельность и рекомендуются детям, пожилым людям, беременным и кормящим матерям.

БОРАГО (BORAGO OFFICINÁLIS)

Народные названия. Огуречная трава, бурачник, огуречник аптечный, огуречник лекарственный.



Активные вещества. Химический состав богат, хотя изучен пока не полностью. Свежие листья содержат значительное количество сапонинов, танинов, гамма-линоленовой кислоты, сахара, а также смолистые и дубильные вещества, флавоноиды, аскорбиновую, яблочную, молочную и лимонную кислоты, калий, витамин С, провитамин А, аллантиин и борнезит.

Использование в научной медицине. Бурачник обладает заметным противовоспалительным действием, что позволяет использовать его для снятия острых проявлений аллергии, при суставном ревматизме, а также при сердечной слабости и неврозах. Его применяют как отхаркивающее и противосудорожное средство, при кожных заболеваниях и в качестве слабительного. Настой травы регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Назначают эту траву при неврозах сердца, подавленном настроении, страхах, плохих предчувствиях, бессоннице, отеках, воспалении почек и мочевыводящих путей. Кроме того, бурачник обладает свойством смягчать предменструальный синдром. А масляный экстракт семян применяют при похмельном синдроме.

АМАРАНТ (AMARANTHUS RETROFLEXUS L)

Народные названия. Щирица, бархатник, аксамитник, петушьиные гребешки, кошачий хвост, подснекольник.



Активные вещества. В листьях содержатся витамин С, каротин, гамма-линоленовая кислота, азотсодержащие соединения (0,96% бетаина), жирное масло, крахмал, соли кальция, фосфор. В семенах же – клетчатка, протеин, жирное масло, крахмал, сахар, зола и незначительное количество танина.

Использование в научной медицине. Настой травы применяют при поносе (простом и дизентерийном), аллергических реакциях, кишечных коликах, запоре (в качестве слабительного), используют как кровоостанавливающее средство при кровохарканье, сильных менструальных и упорных геморроидальных кровотечениях.

ОБЛЕПИХА (HIPPOPHAE)

Народные названия. Восковуха, млечник, золотое дерево.

Активные вещества. В ягодах облепихи содержится масло, которое составляет смесь глицеридов ненасыщенных жирных кислот, витамины В₁, В₂, С, Е, К, РР, Р, F, каротин и каротиноиды, фолиевая кислота, пектины, полисахариды, органические кислоты, флавоноиды, фитонциды, большое количество микроэлементов и многое другое.



Использование в научной медицине. Польза облепихи для организма очень разнообразна, что позволяет использовать это сырье как в лечебных, так и в профилактических целях.

Ягоды облепихи превосходят шиповник, черную смородину и рябину по содержанию витамина К. Этот факт позволяет использовать их как кровоостанавливающее, а после перенесенных тяжелых операций – как общеукрепляющее средство.

Регулярное употребление облепихи насыщает организм витаминами, предотвращает развитие инфекционных заболеваний, кожных болезней, заболеваний крови и иммунной системы. Кашица из плодов облепихи используется в официальной медицине как обеззараживающее и ранозаживляющее средство.

Облепиха содержит в больших количествах каротин и жирные масла, в большей степени – облепиховое масло. Именно поэтому она находится на первом месте по усвояемым каротиноидам.

БАРХАТЦЫ (TAGÉTES)

Народные названия. Чернобривцы (широко распространено в Украине), шафран, шапочки.

Активные вещества. Все части растения богаты эфирными маслами, витаминами С и Р и биологически активными веществами. В период роста в стеблях и листьях бархатцев скапливается янтарное, или желтое эфирное масло с фруктовым и цветочно-пряным ароматом. 50% состава масла – ценное вещество оцитомен, кроме этого, в нем обнаружены такие компоненты, как апинен, мирцен, сабинен, цитраль и лимонен.

В бархатцах оранжевого и желтого цвета в большом количестве содержится лютеин.



Использование в научной медицине. Для лечения обычно используют головки бархатцев. Препараты на основе растения обладают противоглистным, потогонным, бактерицидным, мочегонным, витаминным действием. Свежий сок бархатцев помогает при укусах пчел и ос. При насморке и гайморите врачи советуют делать ингаляции из цветков бархатцев.

Эфирное масло используется при лечении воспалений дыхательных путей. При длительной нагрузке на глаза, например при работе за компьютером, рекомендуется съедать по 2-3 маленьких головки цветков оранжевого цвета перед приемом пищи. Также бархатцы применяют при выведении остриц, аскарид и болях в ногах. Благодаря седативным свойствам растение способствует снижению артериального давления и считается эффективным средством для лечения ушных болезней.

Врачи советуют употреблять бархатцы в любом виде для облегчения состояния при сахарном диабете, болезнях поджелудочной железы, нервной системы, сосудов, суставов и для укрепления иммунитета. Они улучшают работу печени и обмен веществ, способствуют уменьшению отеков.



НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

РЕЦЕПТЫ СИБИРСКИХ ЗНАХАРЕЙ: ПОЛЬЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

В кладовой народных лекарей – множество рецептов на основе растений, богатых полезными жирными кислотами. Предлагаем вам самые эффективные и актуальные способы для поддержания отличного самочувствия

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, или, как его называют, русское золото – незаменимый продукт, ведь в нем содержится богатейший комплекс из полиненасыщенных кислот, витаминов А, В, F, К и Е. Кстати, в льняном масле содержится в два раза больше омега-3 и омега-6 кислот, чем в рыбьем жире.

РЕЦЕПТЫ С ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

- Для избавления от проблем с кишечником народная медицина рекомендует смесь, состоящую из 5-6 столовых ложек несладкого йогурта и одной столовой ложки льняного масла. Употребляйте вечером перед сном.

- Для защиты сердечно-сосудистой системы достаточно употреблять по 1 столовой ложке масла в день.

- При язве желудка смешайте 50 мл льняного масла, 70 мл облепихового масла и 30 мл масла зверобоя. Перед приемом хорошо взболтайте смесь. Принимайте перед едой по столовой ложке.

Народный лекарь – **ОБЛЕПИХА**, издавна применяется для лечения многих заболеваний и для поддержания всех систем организма в отличном состоянии. Регулярное употребление облепихи насыщает организм витаминами, предотвращает развитие инфекционных и кожных заболеваний, болезней крови и иммунной системы.

РЕЦЕПТЫ НА ОСНОВЕ ОБЛЕПИХИ

- При язвенной болезни желудка народные лекари рекомендуют употреблять по 1 чайной ложке облепихового масла утром и вечером.

- При эрозии шейки матки, кольпите, эндометрите, эндоцервиците используют тампоны, смоченные в облепиховом масле (1 раз в сутки).



- При стоматите и других воспалительных заболеваниях полости рта сделайте отвар из листьев. Для этого залейте стаканом кипятка 1 столовую ложку листьев облепихи, дайте настояться в течение 30 минут, затем процедите и полощите ротовую полость.

БАРХАТЦЫ – растение, которое богато лютеином. Это вещество защищает глаза от вредного воздействия ультрафиолетового излучения.

РЕЦЕПТЫ С БАРХАТЦАМИ

Полезным для сетчатки будет следующий рецепт. Залейте три цветка 400 мл воды и кипятите 5 минут. Оставьте отвар на 15 минут, затем процедите. Разделите средство на 3 порции и выпейте в течение дня.

БОРАГО, или огуречная трава, богата полезными веществами и имеет уникальный химический состав.

РЕЦЕПТЫ С БОРАГО

Чай для снижения температуры, лечения инфекций верхних дыхательных путей и укрепления сердечной мышцы: 1 столовую ложку высушенных стеблей или 1 чайную ложку цветков бораго залейте 250 мл кипятка, дайте настояться. Пейте по 1 чашке в день. Курс – максимум 4 недели.

Настой при чрезмерной потливости. 1 часть огуречной травы и 1 часть клубничных листьев залейте кипятком, дайте настояться. Можно пить регулярно вместо черного чая.

Свежий сок бораго полезен во время весеннего авитаминоза и депрессии, а также для очищения организма. Кроме того, сок снижает уровень холестерина в крови, нормализует давление и борется с ожирением.

Масло бораго помогает при лечении псориаза и атопической экземы, а также при воспалительных процессах кишечника, суставов, верхних дыхательных путей.



Запах бархатцев в аромалампах рекомендован при нервозности. Он обладает расслабляющим и согревающим действием, помогает воспринимать все происходящее в жизни спокойнее.



АМАРАНТ народными лекарями применяется в качестве кровоостанавливающего средства. Например, при чрезмерном менструальном кровотечении рекомендуется употреблять настой травы.

РЕЦЕПТЫ С АМАРАНТОМ

Настой при астенических состояниях, обострении геморроя, анемии, хроническом цистите и пиелонефрите: возьмите 3 столовые ложки сухих измельченных листьев растения, залейте 1 л кипятка и оставьте настаиваться в теплом месте на 4 часа. Процедите. Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка при подростковом энурезе, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, а также при физической слабости. Банку заполните на две трети сухими измельченными листьями амаранта или цветущими верхушками, залейте водкой. Принимайте по 1 чайной ложке, разводя в четверти стакана воды, за 20 минут до еды 3 раза в сутки.

АМАРАНТОВОЕ МАСЛО

Амарантовое масло принимают при климаксе, атеросклерозе, повышенном уровне холестерина, а также при язвенной болезни желудка.

Как приготовить амарантовое масло в домашних условиях?

Разотрите в ступке зрелые семена, смешайте их с растительным маслом в пропорции 1:3. Подогрейте смесь до 60 °С, оставьте на ночь в термосе. Утром аккуратно процедите, а оставшееся сырье отожмите. В полученное масло насыпьте свежий порошок семян амаранта. Повторите процедуру 5 раз. Готовый продукт храните в холодильнике. Принимайте по чайной ложке 3 раза в сутки за полчаса до приема пищи. Один курс – 250 мл.

УГОЛОК ПОТРЕБИТЕЛЯ

КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ?

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) принимают активное участие во многих процессах жизнедеятельности организма. Эссенциальные жирные кислоты (омега-3 и омега-6) наш организм не способен синтезировать самостоятельно. Как и витамины с минералами, они являются незаменимыми веществами, а значит, для поддержания необходимого для здоровья уровня требуется их регулярное поступление извне.

Значение омега-3 и омега-6 жирных кислот для человека сложно переоценить, ведь они:

- Благоприятно влияют на работу мозга, улучшают умственную деятельность.
- Необходимы для нормальной работы репродуктивной системы, поддержания волос и ногтей в отличном состоянии.

- Нормализуют жировой обмен в организме, способствуют улучшению зрения, памяти и других функций нервной системы.

- Помогают снизить уровень холестерина, что существенно снижает вероятность развития таких серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, как атеросклероз, инфаркт, инсульт и др.

- Помогают нормализовать обмен веществ и укрепить иммунитет.

- Способствуют уменьшению отеков и болевых ощущений при воспалительных процессах в организме.

Уровень полиненасыщенных жирных кислот в организме необходимо поддерживать. Сделать это можно с помощью биологически активных добавок от Корпорации «Сибирское здоровье».

ИСТОЧНИК ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ – СЕРИЯ ПРОДУКЦИИ «ТРИМЕГАВИТАЛ»

Это концентраты наиболее важных и дефицитных в нашем рационе жирных кислот. В серии продуктов применяется новая технология мягких желатиновых капсул. «Тримегавитал» позволяет быстро восстановить нормальный баланс жирных кислот в составе клеточных оболочек и поддержать баланс жизненно важных регуляторных веществ, которые из них синтезируются.



- Концентраты наиболее важных жирных кислот.
- Натуральные источники получения кислот.
- Оптимальные суточные дозы.

Полиненасыщенные жирные кислоты при различных воздействиях (температура, свет, рискованные технологии) подвержены химической деструкции, что приводит к частичной или полной потере их биологической активности. Поэтому в серии продуктов «Тримегавитал» ПНЖК входят в состав масляного раствора, заключенного в мягкие желатиновые капсулы для точности дозирования, исключения неприятного вкуса и запаха входящих компонентов, сохранения полезных свойств и природной активности.

ОМЕГА-3:

- Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК)
- Докозагексаеновая кислота (ДГК)
- Линоленовая кислота

ОМЕГА-6

- Линолевая и гамма-линоленовая кислоты
- Арахидоновая кислота

ТРИМЕГАВИТАЛ. НАТУРАЛЬНЫЙ БЕТА-КАРОТИН И ОБЛЕПИХА

КОНЦЕНТРАТ ОБЛЕПИХОВОГО МАСЛА С БЕТА-КАРОТИНОМ И ВИТАМИНОМ Е

Состав: облепиховое масло, смесь токоферолов (витамин Е), 30%-й натуральный бета-каротин (провитамин А) CaroCare™.

Способ применения: принимать по 1 капсуле в день во время еды.

- 30%-й натуральный бета-каротин
- Натуральный источник – облепиховое масло
- Витамин Е
- 1 капсула содержит 120% от суточной нормы бета-каротина (6 мг)

Биологическое действие:

- Защита от воспалительных процессов, возникающих в желудке и кишечнике.
- Защита кожи и слизистых от воспалительных процессов.
- Защита кожи от фотостарения.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ПРОДУКТОВ «ТРИМЕГАВИТАЛ»

Продукт	ПНЖК	Активные вещества	Содержание в суточной дозе, мг	% от рекомендуемой нормы суточного потребления
Тримегавитал. ДГК Суперконцентрат	Омега-3	Докозагексаеновая кислота (ДГК)	290 (в 1 капс.)	41,4
Тримегавитал. Бораго и амарант	Омега-6	Гамма-линоленовая кислота Витамин Е Витамин D ₃	213 (в 2 капс.) 60 (в 2 капс.) 600 МЕ (в 2 капс.)	35,5 400 150
Тримегавитал. Сибирский лен и омега-3	Омега-3	Эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) кислоты Витамин Е	1125 (в 3 капс.) 14,6 (в 3 капс.)	56,3 97,3
Тримегавитал. Натуральный бета-каротин и облепиха	–	Бета-каротин Комплекс токоферолов в пересчете на витамин Е	6,0 (в 1 капс.) 28,5 (в 1 капс.)	120 190
Тримегавитал. Лютеин и зеаксантин. Суперконцентрат	–	Лютеин Зеаксантин Витамин Е	10,0 (в 1 капс.) 2,4 (в 1 капс.) 4,85 (в 1 капс.)	200 240 32,3

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ТРИМЕГАВИТАЛ. ЛЮТЕИН И ЗЕАКСАНТИН

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА ГЛАЗ ОТ
ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Состав: облепиховое масло, натуральный лютеин FloraGlot™, натуральный зеаксантин OptiSharp™, витамин Е.

Способ применения: принимать по 1 капсуле в день во время еды.

- **Натуральный источник – лютеин и зеаксантин**
- **Витамин Е**
- **1 капсула содержит 200% от суточной нормы лютеина (10 мг) и 240% от суточной нормы зеаксантина (2,4 мг)**

Биологическое действие:

- **Защита хрусталика глаза и зрительных клеток от ультрафиолетовых лучей.**
- **Защита глаз от компьютерного синдрома и необратимых возрастных изменений.**

ТРИМЕГАВИТАЛ. ДГК СУПЕРКОНЦЕНТРАТ

ИСТОЧНИК ДОКОЗАГЕКСАЕНОВОЙ
КИСЛОТЫ (ДГК)

Состав: концентрат докозагексаеновой кислоты Life's DHA™, выделенный из глубинных морских водорослей.

Способ применения: принимать по 1 капсуле в день во время еды.

- **Максимальная концентрация чистой ДГК (среди аналогов)**
- **Природное происхождение (источник – морские водоросли)**
- **Одна капсула – 41,4% от суточной нормы (290 мг)**

Биологическое действие:

- **Полноценное питание клеток мозга и сетчатки глаза.**
- **Благотворное влияние на активность половых клеток мужчин.**
- **Способствует нормальному развитию ребенка внутриутробно и при грудном вскармливании.**

ТРИМЕГАВИТАЛ. БОРАГО И АМАРАНТ

ИСТОЧНИК ГАММА-ЛИНОЛЕНОВОЙ
КИСЛОТЫ

Состав: масло бурачника (бораго), масло амаранта, витамин Е, витамин D₃.

Способ применения: по 2 капсулы в день во время еды.

- **25% высококачественной гамма-линоленовой кислоты**
- **Натуральный источник – масла бораго и амаранта**
- **Комплекс витаминов D и E**
- **Две капсулы – 35,3% от суточной нормы (213 мг)**

Биологическое действие:

- **Выраженное противовоспалительное и антиаллергическое действие.**
- **Регуляция менструального цикла и облегчение симптомов предменструального синдрома (ПМС).**

ТРИМЕГАВИТАЛ. СИБИРСКИЙ ЛЕН И ОМЕГА-3

ИСТОЧНИК
ЭЙКОЗАПЕНТАЕНОВОЙ (ЭПК)
И ДОКОЗАГЕКСАЕНОВОЙ (ДГК)
КИСЛОТ

Состав: 75%-й концентрат этиловых эфиров полиненасыщенных жирных кислот омега-3, льняное масло, витамин Е.

Способ применения: принимать по 2-3 капсулы в день во время еды.

- **75%-й концентрат омега-3 кислот**
- **Натуральный источник – льняное масло**
- **Витамин Е**
- **Три капсулы – 56,3% от суточной нормы (1,125 г)**

Биологическое действие:

- **Защита сердечно-сосудистой системы.**
- **Содействие в нормализации гормонального фона у женщин.**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ В НАШЕМ ЕЖЕДНЕВНОМ МЕНЮ

Неотъемлемой частью здорового питания являются продукты, богатые омега-3 и омега-6 кислотами. От этого во многом зависит стабильная работа организма и правильное протекание обменных процессов.

Главный момент, который нужно усвоить, – это пропорции, в которых полезные жиры должны поступать в организм. Нормой считается соотношение 4:1, где 4 – омега-6, а 1 – омега-3 кислоты. Однако сегодня эта пропорция нередко составляет 20:1. С чем это связано? На наших столах обычно присутствуют подсолнечное и кукурузное масло, майонез, мясо, яйца – источники омега-6 кислот. Поэтому, планируя свое ежедневное меню, постарайтесь сбалансировать содержание кислот омега-3 и омега-6. Представляем вам список продуктов, содержащих эти полезные жиры.

ИСТОЧНИКИ ОМЕГА-3 КИСЛОТ

1. Ешьте глубоководную морскую рыбу: лосось, форель, скумбрию. Пользы будет больше, если ее тушить или готовить на пару, а не жарить.
2. Добавьте в свое меню льняное масло. Из него в организме образуются самые полезные кислоты: докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентеновая (ЭПК).
3. Время от времени добавляйте в салаты кунжутное масло или кунжутные семечки.
4. Употребляйте печень трески, орехи (фундук, миндаль, кешью).
5. Покупайте яйца кур, выращиваемых на воле, а не в условиях птицефабрики. То же самое касается и мяса.

ИСТОЧНИКИ ОМЕГА-6 КИСЛОТ:

1. Растительные масла: льняное, рапсовое, хлопковое, кукурузное, подсолнечное, конопляное.
2. Семечки подсолнечника и тыквы, фисташки, кедровые орехи.
3. Красное мясо, яйца, сливочное масло.



Отмечено, что люди, регулярно употребляющие рыбу, реже болеют. Также им не свойственна депрессия.



Около 1–2% калорийности ежедневного рациона должны составлять жиры омега-3. Это приблизительно 1–2 г в сутки: 2 г для мужчин и 1,6 г для женщин. Дневная норма содержится в 70 г лосося, в 100–120 г консервированных сардин или тунца, горсти сырых орехов, 1 чайной ложке семян льна. Для больных людей эти нормы могут меняться.

Скумбрия с овощами в духовке

Свежая атлантическая скумбрия содержит оптимальный баланс омега-3 и омега-6 кислот. К тому же блюда из нее получаются очень вкусными и питательными.

Ингредиенты

- Скумбрия – 4 шт.
- Помидоры в собственном соку – ½ банки
- Брынза – 150 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Цукини – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковое масло для обжаривания
- Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления

1. Рыбу разделайте на филе – удалите голову, внутренности и центральную кость. Промойте.
2. Лук порежьте кубиками и обжарьте до прозрачности на оливковом масле.
3. Цукини порежьте кубиками и обжарьте в течение 10 минут, посолите и поперчите.
4. Соедините лук с цукини, порезанными помидорами и чесноком. Посолите по вкусу.
5. Филе скумбрии выложите на противень, выстеленный бумагой для выпечки и смазанный оливковым маслом. Сверху положите овощи.
6. Брынзу раскрошите руками и посыпьте сверху на рыбу.
7. Поставьте противень в разогретую до 190 °С духовку и запекайте в течение 30 минут.



Приятного аппетита!