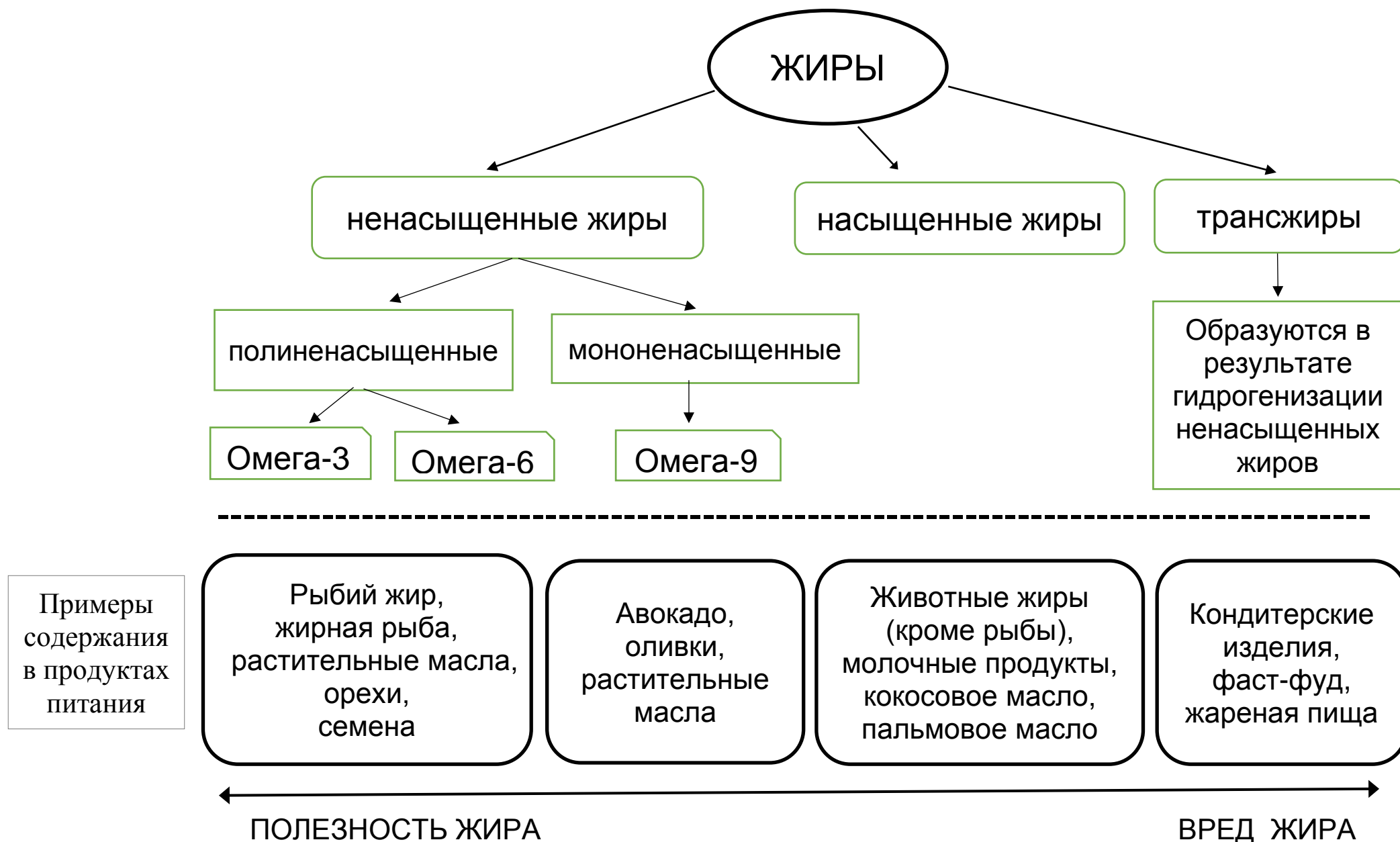


ПОЛЕЗНЫЕ

И НЕ ОЧЕНЬ

СВОЙСТВА РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

Виды жиров, их содержание в продуктах питания и степень «полезности – вреда» для здоровья человека



ОМЕГА-3

СОДЕРЖАНИЕ В 100 ГРАММАХ



Значение для организма человека жирных кислот Омега-3 и Омега-6

Омега-3 и Омега-6 являются незаменимыми жирными кислотами (Омега-9 не классифицируются как незаменимые).

Жирные кислоты Омега-3 способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы, иммунной системы, функционированию мозга.

Молекула Омега-3 отличаются гибкостью и пластичностью. Этот тип жирной кислоты разжижает кровь, заставляя более активно работать сердечно-сосудистую систему. Он является идеальным источником для «активных» органов, таких как сердце и мозг.

Омега-3 обостряет зрение и улучшает его в темноте, мозг начинает работать более ритмично. Человек нуждается в этих жирных кислотах, так как они способствуют ускорению метаболизма, заставляя органы работать более слажено.

Жирные кислоты Омега-6 частично являются антагонистами кислот Омега-3 и оказывают противоположное воздействие на организм: кровь становится более вязкой, а обменные процессы замедляются. При этом Омега-6 уменьшает тягу к спиртным напиткам и способствует похудению.

Избыток Омега-6 провоцирует развитие опухолей и воспалений, появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, артриты, онкология, мигрени и астма, развиваются сахарный диабет, ожирение, онкологии груди, кишечника и простаты. Страдает и нервная система – появляются биполярные расстройства психики.

Содержание жирных кислот Омега-3 и Омега-6 в разных видах растительных масел

Виды растительных масел	Всего в 100 гр. масла содержится						Соотношение Омега-6 к Омега-3
	Насыщенные жиры, гр.	Полиненасыщенные жиры, гр.					
		Всего	Из них: Омега-3		Из них: Омега-6		
			всего	В т.ч. Омега-3 (SDA) Стеариновая кислота	всего	В т.ч. Омега-6 (GLA) Гамма-линоленовая кислота	
Конопляное	9,2	78,0	18,7	1,6	56,6	3,3	3 : 1
Оливковое	14,3	8,2	0,7	0	7,5	0	10,7 : 1
Рапсовое	6,6	29,3	9,6	0	19,7	0	2,1 : 1
Подсолнечное	12,0	63,3	0,1	0	63,2	0	632 : 1
Льняное	9,4	66,0	53,3	0	12,7	0	0,2 : 1
Аргановое	18,0	36,0	0,4	0	35,0	0	88 : 1
Тыквенное	20,0	47,7	0,4	0	47,3	0	118 : 1

Сравнение свойств разных масел, полученных методом холодного отжима.

Вид масла	Свойство масла
Конопляное	<p>Содержит самое оптимальное для организма человека соотношение Омега 3 и 6. Имеет натуральное количество Омега 3 (в том числе Омега 3 - стеариновой кислоты, которая считается наиболее эффективной формой Омега 3).</p> <p>Имеет наименьшее количество насыщенных жиров и самое большое содержание полиненасыщенных жиров (незаменимых жирных кислот) среди всех пищевых масел. Содержит Омега 6 Гамма-ленолоновую кислоту (наиболее эффективную форму Омега 6).</p>
Подсолнечное	<p>Омега 3 практически отсутствует.</p> <p>При постоянном употреблении подсолнечного масла, в организме происходит переизбыток Омега 6 и увеличивает недостаток Омега 3.</p>
Льняное	<p>Содержит большее количество Омега 3, чем конопляное, однако его соотношение Омега 2:6 неправильное для человеческого организма. При употреблении только льняного масла, может возникнуть недостаток Омега 6.</p> <p>Омега 3 в льняном масле только в форме ALA, а льняные семечки не содержат стеариновую кислоту, которая находится в конопляном.</p>
Оливковое	<p>Содержит на 40% больше насыщенных жиров, чем конопляное.</p> <p>Не содержит почти никакие Омега 3 кислоты по сравнению с конопляным маслом, в котором содержание Омега 3 в 25 раз больше.</p>
Тыквенное	<p>Содержит очень незначительное количество Омега 3.</p> <p>Тыквенное масло намного дороже конопляного и не так доступно.</p>
Рапсовое	<p>В рапсовом масле на 50% меньше Омега 3 кислот, чем в конопляном.</p> <p>Часто используется для жарки.</p>

Кашу маслом не испортишь? - А здоровье? Важность дозировки Омега-3 к Омега-6 и их соотношения.

Считается, что суточная потребность составляют 6 - 8 гр. Омега-6 и 1,2 - 2,0 гр. Омега-3.

Рекомендуемая суточная доза Омега-3 посредством употребления конопляного масла – одна столовая ложка 2 - 3 гр. Но не более. Употребление 4 г и более Омега-3 приводит к гипотонии, кровоточивости сосудов и психическим расстройствам (повышенная тревожность, раздражительность, депрессивность, плаксивость).

Кроме того, правомерен вопрос, а не стоит ли вообще ограничить употребление Омега-6, как средства, замедляющего метаболизм и ухудшающим состояние крови? – Однако при недостатке Омега-6 раны станут дольше кровоточить, а при незначительных ударах появятся гематомы. Падение во время гололеда может привести к летальному исходу от кровотечения. Человек будет иметь гипотонию, слабый мышечный тонус и вялость. Это явно прослеживается у эскимосов, употребляющих в избытке Омега-3.

По этой причине ВОЗ рекомендует обеспечивать поступление Омега-3 и Омега-6 в соотношении 1:2 – 1:5. В Швеции рекомендуется (1:5), в Японии (1:4). При этом эскимосы, обеспечивая соотношение (1:1), имеют самый низкий показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на планете. Минздрав России (2008 г.) рекомендует соотношение в диапазоне (1:5) – (1:10).

Кроме того, ученые выяснили, что:

- 1:4 сокращает смертность на 70% при вторичной профилактике сердечных заболеваний;
- 1:5 благоприятно для астматиков, а 1:10 - приводит к негативным последствиям при этом заболевании;
- 1:2,5 уменьшает разрастание клеток при колоректальном раке, что не происходит при соотношении 1:4. Это же значение позволяет подавить воспаления при ревматическом артрите.

То есть, целесообразен индивидуальный подбор доз приёма полиненасыщенных жиров.