

Рибни мастни киселини могат да намалят риска от Алцхаймер

Според изследване, изнесено през юли 2003 г., рибата и други храни, богати на полезни мазнини, могат да допринесат за избягване на болестта на Алцхаймер.

Новите открития са в съответствие с непрестанно растящото количество научни доказателства, според които американците могат да снижат риска от появата на болест-убийци (сърдечно-съдови проблеми, рак, а сега и Алцхаймер), ако започнат да се хранят здравословно и включат в менюто си риба, плодове, зеленчуци и ограничат наситените мазнини от месото.

Всеки би имал полза от тази диета, но тя е особено подходяща за по-младите. Учените смятат, че болестта на Алцхаймер се развива в продължение на няколко години. Около 4 млн. американци страдат от нелечимата болест, а според Алцхаймеровата асоциация, броят им се очаква да достигне 14 млн. до края на века.

Марта Клеър Морис от медицинския център Ръш-Презбитериън-Св. Лука в Чикаго и колегите ѝ събират 815 души на възраст между 65 и 95 години. В началото на изследването нито един от участниците няма признаци на болестта, сред които са загуба на паметта, обърканост и неспособност да се справят с рутинни ежедневни задачи.

Изследователите разпитват хората с какво се хранят и следят развитието им в продължение на 4 години; 131 души от изследваните 815 развиват болестта на Алцхаймер.

Статистически анализ, публикуван в „Неврологични архиви“, показва, че рискът от Алцхаймер е 60% по-нисък за хора, които ядат риба веднъж седмично или повече в сравнение с тези, които ядат риба рядко или никога. Мазната риба като съомгата съдържа мастни киселини омега-3, за които е доказано, че намаляват риска от смърт вследствие сърдечни заболявания. Според Марта Морис, полезните мазнини се съдържат и в други храни като ядки и растителни мазнини.

Изследвания върху животни показват, че мастните киселини омега-3 помагат на нерв-

ните клетки да предават сигнали помежду си по-ефективно, което допринася за по-добра памет, допълва Д-р Морис. А Робърт Фридланд, невролог в университета Кейс Уестърн Ривърс в Кливланд, отбелязва, че има вероятност хората, които консумират повече риба, да са по-склонни да ядат предимно плодове и зеленчуци – диета, която може да намали рисковете от сърдечни заболявания и може би също така да предотврати появата на Алцхаймер.

Връзката между рибата и намаления риск от болестта на Алцхаймер трябва да бъде потвърдена от допълнителни изследвания, казва Бил Тайс от Алцхаймеровата асоциация.

Но потребителите няма нужда да чакат науката да се произнесе окончателно. „Има много причини в полза на консумирането на повече риба,“ отбелязва Тайс.

Много здравни експерти са съгласни с тази позиция, но предупреждават, че хората и най-вече бременните жени и малките деца трябва да избягват риба с високо съдържание на метил живак – токсичен метал, с който са замърсени някои риби. Риба меч, акула, риба тон и други хищни риби съдържат високи нива живак, докато съомгата, камбалата и треската са по-чисти в това отношение.

Хранителни добавки, съдържащи полиненаситени мастни киселини омега-3, не са включени в чикагското изследване, но са отличен източник на полезни мазнини, отбелязва Фридланд.

Катлийн Факелман
USA Today



Arctic-Sea Omega-3: Полезните мастни киселини



Сю Макгаригъл,
експерт-консултант
по здравословно
хранене към ФЛП

За доброто здраве е много важно какви мазнини консумираме. Съществуват две основни групи незаменими мастни киселини – омега-3 и омега-6. Тялото ни не може да ги произвежда и разчита на храната, за да си ги набави.

Тези мастни киселини са жизненоважни структурни елементи на клетките и са необходими за:

- поддържане на хормоналния баланс
- развитие и функциониране на мозъка и нервната система
- имунитет
- здрава кожа
- енергия
- контролиране на възпалителните процеси
- контролиране нивата на холестерола в кръвта и мазнините в тялото

Промяната в начина на хранене през последните десетилетия включва все повече нездравословни наситени мазнини, които се съдържат в месото, млечните продукти и обработените храни. Това увеличение е за сметка на неза-

менимите мастни киселини и може да се окаже фактор за много проблеми, включващи хронични възпалителни заболявания като астма, сърдечни заболявания, чревни възпаления, екзема и артрит. Сред симптомите, свързвани с недостиг на незаменими мастни киселини, са суха кожа, забавена обмяна на веществата, умора, жажда, умствени проблеми, високо кръвно налягане, високи нива на триглицеридите в кръвта, възпаления, предменструален синдром, ставни болки, задържане на вода, изтръпвания на ръцете и краката, забавен растеж и способност за учене, слаба памет и лоша координация.

Напоследък рязко е спаднала консумацията на богати на мазнини риби, които са основен източник на мастни киселини омега-3. В резултат е нарушено идеалното съотношение между мастните киселини омега-3 и омега-6, като в храненето ни преобладават омега-6 киселините. Arctic-Sea Super Omega-3 (код 039) е естествен източник на пречистени и концентрирани масла от студеноводни риби, който предлага полиненаситените мастни киселини от групата омега-3 EPA (ейкосапентапеларгонова киселина) и DHA (докосахексапеларгонова киселина). Според авторитетни проучвания, оптималното развитие на мозъка, нервната система и ретината на бебетата може да се повлияе благоприятно от редовния прием на тези две киселини. Може дори да се говори за дългосрочно влияние върху поведението и способността за учене на децата. Ето защо те се препоръчват на бременни жени и новородени. Нови изследвания доказват, че при деца, страдащи от ADHD (заболяване, свързано с хиперактивност и неспособност за съсредоточаване), аутизъм, депресия, дислексия и диспраксия, концентрацията на киселината DHA е значително по-ниска от нормалното.

Включването на Arctic-Sea Super Omega-3 в ежедневното ви хранене е най-добрият начин да осигурите на тялото си незаменимите мастни киселини, от които се нуждае то за оптимално здраве.

