

Τα ω-3 είναι «βόμβες» υγείας

/ ΕΙ



Υπάρχουν “βόμβες” υγείας που

βοηθούν τον οργανισμό μας; Προσπαθούμε να προλάβουμε ασθένειες αποφεύγοντας τα λιπαρά. Λάθος, λένε οι επιστήμονες. Υπάρχουν και «καλά» λιπαρά. Τα ω-3 κλείνουν μέσα τους ιδιότητες που αποδεικνύονται ευεργετικές για τον οργανισμό μας. Βάζοντας, λοιπόν, λιπαρά ψάρια στο τραπέζι, καταναλώνοντας καρύδια και λιναρόσπορο στην καθημερινότητά μας, δημιουργούμε μια προστατευτική ασπίδα γύρω μας.

1. Προστασία της καρδιάς

Τα ω-3 λιπαρά οξέα, και συγκεκριμένα το EPA και το DHA, έχουν συνδεθεί με την καρδιαγγειακή υγεία χάρη στην αντιθρομβωτική τους δράση. Έρευνα επιστημόνων από το τμήμα Καρδιολογίας του Πανεπιστημίου Aalborg της Δανίας, η οποία δημοσιεύτηκε το 2010, έδειξε ότι οι άνδρες που κατανάλωναν πολλά ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα είχαν 27% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης εμφράγματος.

Μάλιστα, η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) πρότεινε σε γνωμοδότησή της το 2009 ως συνιστώμενη αναγραφόμενη τιμή στις ετικέτες τροφίμων τα 250 mg ω-3 λιπαρών οξέων μακράς αλύσου (EPA και DHA) την ημέρα, ποσότητα η οποία, σύμφωνα με τα περισσότερα ερευνητικά ευρήματα, φαίνεται να είναι ευεργετική για την καρδιαγγειακή υγεία υγιών ατόμων. ([περισσότερα...](#))