

Μπορεί να είναι ωφέλιμα, αλλά μη το παρακάνεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ω-3 λιπαρά που μπορούμε να λάβουμε από τρόφιμα όπως το ψάρι και τα καρύδια, αναμφισβήτητα αποτελούν τα καλά λιπαρά που πρέπει να βάλουμε στη διατροφή μας.

Τα συγκεκριμένα λιπαρά σχετίζονται με την καλή υγεία της καρδιάς μας και των αγγείων μας και όχι μόνον αυτών. Ωστόσο, μια νεότερη μελέτη ήρθε να αναδείξει τις συνέπειες από την υπερβολή στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά. Ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Ohio State University (OSU) διαπίστωσαν πως η υπερβολική πρόσληψη ω3 λιπαρών μπορεί να οδηγήσει σε δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, με συνέπεια την ελαττωματική απόκριση του οργανισμού σε λοιμώξεις από ιούς και βακτήρια.

Σε απλή γλώσσα, δηλαδή, η υπερβολική πρόσληψη των συγκεκριμένων λιπαρών μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα που έχει το σώμα μας να καταπολεμά παθογόνα μικρόβια όπως τα βακτήρια. Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, τα ποσά των ιχθυελαίων τα οποία χρησιμοποιούνται στην πλειονότητα των μελετών, είναι συνήθως μεγαλύτερα από εκείνα τα οποία θα μπορούσε κανείς να προσλάβει από τα τρόφιμα ή από τα συνήθη συμπληρώματα διατροφής.

Βέβαια, αυτές οι ποσότητες που αναφέρονται δεν είναι ανέφικτες για πρόσληψη, ειδικά για κάποιους οι οποίοι προσλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες ω3 λιπαρών από τα τρόφιμα που καταναλώνουν και παράλληλα λαμβάνουν και συμπληρώματα ιχθυελαίων, οπότε στο σύνολο υπάρχει υπερβολική πρόσληψη.

Φυσικά, τα πιο πάνω ερευνητικά δεδομένα δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αποτρέψουν τον πληθυσμό από την κατανάλωση ψαριών και των υπολοίπων πηγών λήψης ω3 λιπαρών ή τη λήψη ιχθυελαίων, εφ' όσον είναι απαραίτητα.

Βέβαια, η λήψη ιχθυελαίων ως συμπληρώματα θα πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση των ειδικών, ώστε να λαμβάνονται υπόψη όλες οι πιθανές πηγές λήψης ω3 λιπαρών από τη διατροφή ενός ανθρώπου.

Πηγές: ygeia24.com - meacolpa.net