

Τι είναι το λάδι Κριλ, το νέο super food

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μια μοναδική μορφή Ω-3 λιπαρών. Τα καλά λιπαρά που χρειάζεται ο οργανισμός μας!

Είναι γνωστό πως για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας, απαιτείται η παροχή μιας σειράς θρεπτικών συστατικών, θερμιδογόνων και μη.

Είναι όμως λιγότερο γνωστό ή αν θέλετε παραγνωρισμένο, το γεγονός ότι για να «συμβάλλουν» όλα αυτά τα συστατικά στην υγεία ενός οργανισμού, πρέπει να διέπονται από μια μεταξύ τους αρμονική σχέση, από μια αναλογία.

Προκειμένου για παράδειγμα να έχουμε υγιείς κυτταρικές μεμβράνες και σωστή ορμονική λειτουργία, δεν χρειάζεται απλά να καταναλώνουμε ω-6 (πλούσιες πηγές το αραβοσιτέλαιο, το σογιέλαιο, τα δημητριακά, το λίπος του κοτόπουλου, κλπ) και ω-3 λιπαρά οξέα (πλούσιες πηγές τα ιχθυέλαια, τα καρύδια, ο λιναρόσπορος, κλπ)... Πάνω από όλα, απαιτείται να υπάρχει μια σωστή αναλογία πρόσληψης, μεταξύ αυτών των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.

Πηγή: iefimerida.gr