



PSYCHIKA A STRAVA 27. 04. 2016

## Zdravé tuky neboli omega 3 mastné kyseliny mají příznivý vliv na naše zdraví i psychiku

**Omega 3 nenasycené mastné kyseliny jsou skupinou nenasycených mastných kyselin, které spojuje to, že mají dvojnou vazbu mezi uhlíky na třetím místě...**

Pojem Omega 3 mastné kyseliny slyšel mnohokrát snad každý, kdo se alespoň trochu zajímá o zdravou výživu. Je to téma, na které byl napsán nespočet článků v tištěných i internetových magazínech, setkáme se s ním v nejednom reklamním spotu a jistě o něm uslyšíme, pokud navštívíme výživového poradce. Ne každý však přesně ví, co omega 3 mastné kyseliny jsou, kde se nachází, proč jsou pro nás tak důležité nebo čím se omega 3 nenasycené mastné kyseliny liší od těch nasycených.

### Co jsou omega 3 mastné kyseliny?

**Omega 3 nenasycené mastné kyseliny** jsou skupinou nenasycených mastných kyselin, které spojuje to, že mají dvojnou vazbu mezi uhlíky na třetím místě od koncového methyly. Číslo 3 v názvu tedy vyjadřuje konkrétní chemickou strukturu. Pro nás je nejdůležitějším poznatkem však to, že si je naše tělo nezvládne samo vytvořit. Jelikož jsou ale pro naše fyzické i psychické zdraví obzvláště důležité, je třeba je do těla pravidelně dodávat. Není náhoda, že výživoví poradci i lékaři doporučují konzumaci ryb minimálně 2x týdně - důvod je zřejmý - jedná se o doplňování omega 3 nenasycených mastných kyselin.

Existují výzkumy potvrzující vliv omega-3 mastných kyselin na **imunitní systém** a pozitivní účinek při

prevenci či léčbě **astmatu**, **lupenky** či **ledvinových poruch**, a řada vědců se také věnuje zkoumání vlivu omega 3 na prevenci **rakoviny**.

## Proč jsou omega 3 nenasycené mastné kyseliny důležité?

- snižují riziko onemocnění srdce a cév
- jsou podstatné pro správnou funkci mozku
- působí proti zánětu střev
- snižují krevní tlak
- pomáhají předcházet kožním onemocněním
- snižují srážlivost krve
- mají vliv na vývoj organismu i na růst
- pomáhají proti bolestem kloubů
- fungují jako prevence chronických chorob - např. artritidy
- mají protizánětlivé účinky

## Omega 3 nenasycené mastné kyseliny a jejich vliv na psychiku už od raného dětství

**Omega 3 mastné kyseliny** mají mimo jiné klíčový význam pro správnou činnost mozku, což se projeví i na naší psychice. Omega 3 mastné kyseliny jsou velmi důležité při snižování rizika vzniku deprese a za zmínku rozhodně stojí i vztah těchto zdravých tuků k **inteligentnímu kvocientu**.

Studie zjistily, že omega 3 mastné kyseliny mají nezanedbatelný vliv na **vývoj mozku** - jsou nepostradatelné pro jeho vývoj v době jeho formování, zejména v raném dětství. V **mateřském mléku** tyto důležité látky jsou, horší je to však s dětmi na umělé výživě. Problém je v tom, že v potravinách, které běžně tvoří kojeneckou a dětskou stravu, je omega 3 mastných kyselin nedostatek. Z kravského mléka nebo sušeného mléka a obilných kaší lze požadované množství získat jen těžko. Kravské mléko a tradiční sušená mléka určená pro kojeneckou výživu mají mastných kyselin málo. A právě **nedostatek omega 3 mastných kyselin** v dětství může mít trvalé, celoživotní následky. Dospělí, kterým byla v dětství podávána umělá dětská výživa nebo kravské mléko, měli podle výzkumů průměrně o devět až deset bodů nižší IQ než děti, které pily mateřské mléko a tudíž neměly o omega 3 mastné kyseliny nouzi.

Nedostatečné přijímání mateřského mléka, tedy nedostatek důležitých živin včetně zdravých tuků v dětství, může vést později k **poruchám učení** i ke **sklonům k depresím**. Růst frontálního laloku je totiž oslabován v důsledku nedostatku omega 3 mastných kyselin.

Na dodatek zdravých tuků ve stravě bychom však měli dbát i jako dospělí. Nejen, že mohou omega 3 mastné kyseliny působit jako **prevence celé řady chorob**, ale mohou také mírnit jejich následky v případě, že se již objevily první příznaky.

## Dobré versus špatné tuky

**Tuky** jsou pro naše tělo důležité, stejně tak jako sacharidy či bílkoviny, a není tudíž vhodné je ze stravy vynechávat. Trend nízkotučných diet je již naštěstí pryč.

Každý z tuků v našem těle je složen z molekuly alkoholu a většinou 3 molekul mastných kyselin. **Kvalita tuku** a především jeho vliv na zdraví závisí na typu mastné kyseliny - zda bude nenasycená či nasycená. Zjednodušeně se berou nasycené kyseliny jako špatné tuky a nenasycené jako ty dobré.

**Omega 3 nenasycené mastné kyseliny** bývají s výjimkou ryb převážně rostlinného původu, **nasycené mastné kyseliny** naopak častěji pocházejí z živočišných zdrojů. To však není jasné pravidlo - nenechejte se zmást, i mezi rostlinnými tuky jsou takové, kterým bychom se měli zcela vyhýbat, jako například hojně diskutovaný **palmový olej**.

**Omega 3 nenasycené mastné kyseliny** jsou nepostradatelné pro náš organismus a většinu z nich si náš organismus sám neumí vytvořit. Proto je nezbytné je stravou přijímat, na rozdíl od nasycených tuků, které našemu tělu dodávat nemusíme. Pokud vám tučná masa a uzeniny obzvlášť chutnají, ani kvůli jejich obsahu nasycených mastných kyselin se jich nemusíte vzdát. Je však nutné **hlídat jejich množství**, a tady více než kde jinde platí staré známé "**všeho s mírou**".

## Jak nenasycené mastné kyseliny získáme?

Když se řekne omega 3 mastné kyseliny, spouště z nás se okamžitě vybaví **ryby**. Je pravda, že ryby jsou nejlepším zdrojem s vysokým obsahem omega 3, přesto se však nejedná o jediný zdroj těchto zdravých tuků. Možností, jak získávat omega 3 mastné kyseliny je naštěstí více, takže si na své přijdou i ti, kterým ryby nechutnají.

Omega 3 nenasycené mastné kyseliny najdeme kromě toho i v **mořských plodech**, **madlích** nebo **vlašských ořechách**, v některých druzích **olejů** (např. z lněného semínka) či v **tofu**. Obecně lze říci, že nejvíce omega 3 obsahují tučnější ryby, jako je například losos, makrela, pstruh, sardinka nebo sled, a to přibližně 1g mastných kyselin na 100g hmotnosti. V ostatních, méně tučných druzích ryb, v mušlích a koryšících je obsah omega 3 zhruba poloviční.