

Kullanarvoinen omega-3

Kehomme tarvitsee omega-3-rasvahappoja kaikissa elintoiminnoissaan, sillä ne edistävät tutkitusti sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä, vähentävät tulehdusriskiä ja vahvistavat vastustuskykyä. Omega-3-rasvahappojen puute voi johtaa muun muassa iho-oireisiin, heikentyneeseen näön tarkkuuteen ja hermostollisiin oireisiin, jotka ilmenevät esimerkiksi kävelyvaikeuksina ja raajojen tunnottomuutena.

Omega-3-rasvahappoja voi nauttia apteekista saatavista kalaöljykapseleista ja joissain apteekeissa myytävistä pellavaöljykapseleista. Tärkeitä rasvahappoja saa ravinnossa kalan lisäksi muun muassa pavuista, rypsiöljystä, pinaatista, merilevästä ja soijaruoista.

Suosittelut omega-3-rasvahappojen päivittäisannokset vaihtelevat yksilöllisesti 500 milligrammasta neljään grammaan. Useimmat ihmiset eivät saa omega-3-rasvahappoja ravinnostaan tarpeeksi, mistä syystä jokaisen on syytä harkita ravintolisien ottamista. Ennen ravintolisien aloittamista kannattaa kuitenkin keskustella lääkärin kanssa, koska suuret omega-3-rasvahappomäärät voivat vaikuttaa joihinkin lääkityksiin. Kysy lisää apteekista!

Lähteet: Terve.fi, Tohtori.fi

Kuva: Thinkstock

