

# Омега 3-6-9

Смертность от всех СС болезней больше снижают морские ОМЕГА-3. А употребление только растительных ОМЕГА-3 может повышать риск инсульта!

## Какие источники Омега-3 более эффективны? Морские или растительные?

Морские источники омега-3, такие как лосось, тунец, сардины и масло рыбьего жира, являются хорошими источниками омега-3 жирных кислот, так как они содержат EPA (эйкозапентаеновую кислоту) и DHA (докозагексаеновую кислоту), которые являются более полезными для организма.

Растительные источники омега-3 жирных кислот, такие как льняное масло или масло из грецких орехов, содержат альфа-линоленовую кислоту (ALA). Хотя ALA является формой омега-3, она менее эффективно конвертируется в EPA и DHA в организме человека. Поэтому, если вы стремитесь достичь правильного соотношения омега-3 к омега-6, морские источники, богатые EPA и DHA, могут быть более предпочтительными.

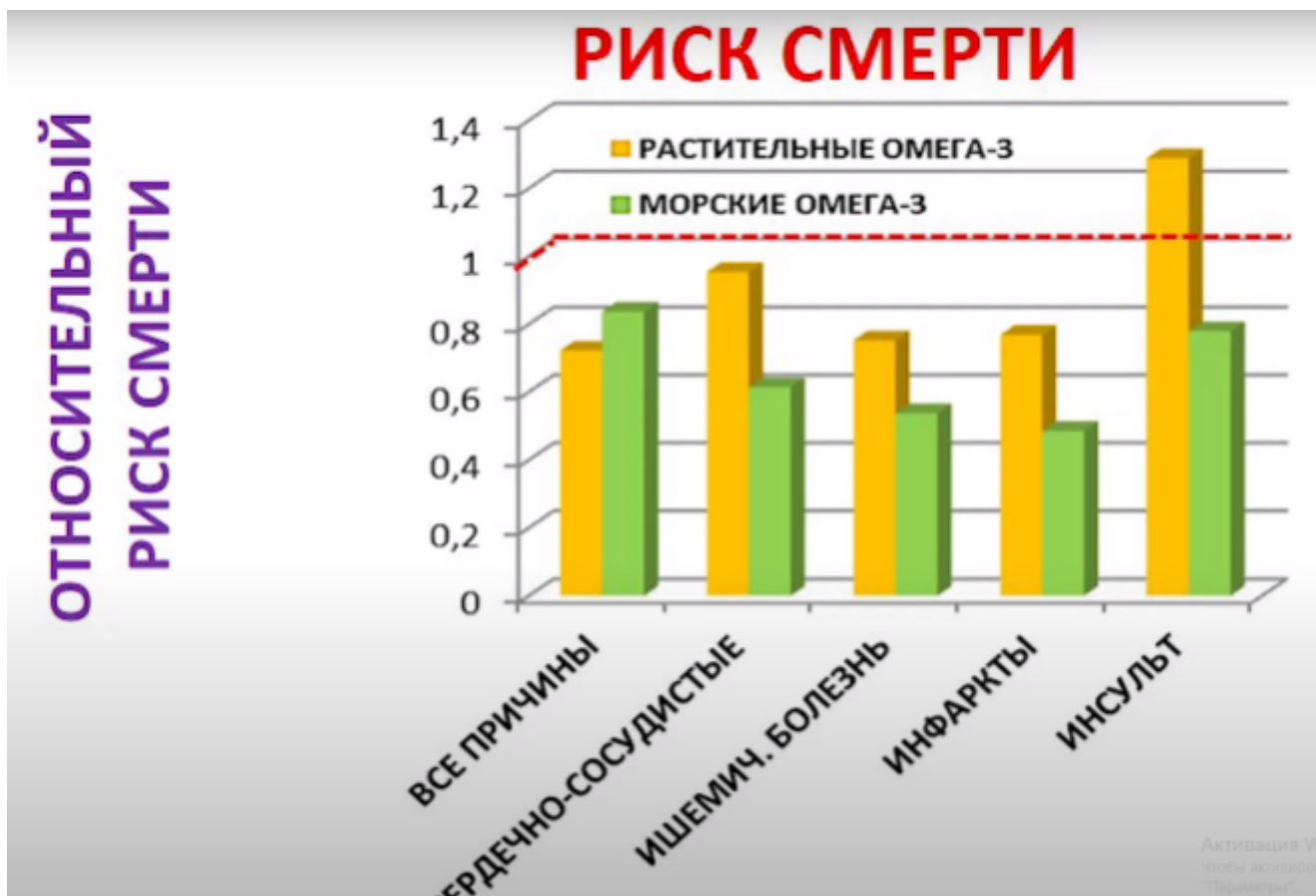
Менее 5% ALA (альфа-линоленовой кислоты) преобразуется в активные формы омега-3 жирных кислот, такие как EPA (эйкозапентаеновая кислота) и DHA (докозагексаеновая кислота) в организме человека. Это лишь оценка и может варьироваться у разных людей и в зависимости от факторов, таких как генетика и общее состояние здоровья.

Именно поэтому многие рекомендации по потреблению омега-3 жирных кислот рекомендуют включать в диету морские источники омега-3 (как источники EPA и DHA) для обеспечения адекватного потребления этих важных жирных кислот

## Верхняя дозировка Омега-3

- **Источник 1:** Общее количество ОМЕГА-3 не должно превышать 4-5 г/день. Дальше идут негативные последствия! (тайм-код: 4:50)
- По данным Национального института здравоохранения, FDA рекомендует людям принимать не более 3 г DHA и EPA в день вместе взятых. Ученые говорят, что в течение длительного периода времени омега-3 могут снижать функцию иммунной системы, поскольку снижают воспалительные реакции организма.
- Организации здравоохранения обычно рекомендуют минимум 250 мг и максимум 4000 мг — и не более 5000 мг — комбинированных ЭПК и ДГК в день.
- Общее количество ЭПК/ДГК (ОМЕГА-3 животного происхождения) не должно превышать 4-5 г/день. Дальше идут негативные последствия!

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2815>



## Нижняя и верхняя дозировка Омега-6

### Источник 1:

- Оптимально - от 5 до 12 г. /сутки.
- Предел где-то до 25 г. /сутки.

### 2. Гугл:

- АНА совместно с Институтом медицины рекомендует получать от 5% до 10% ежедневных калорий из жиров омега-6.
- Таким образом, если вы следуете рекомендациям АНА и Института медицины, то вам рекомендуется получать от 5% до 10% ежедневных калорий из омега-6 жиров, что составляет примерно от 13 до 26 граммов омега-6 в вашей дневной диете в 2400 ккал.

## Соотношение ОМЕГА-3 и ОМЕГА-6

- Здоровое соотношение жирных кислот омега-6 и омега-3 составляет от 1:1 до 4:1 ([27Trusted Source](#), [28Trusted Source](#)). На этот баланс ссылается очень много источников.

- Чтобы улучшить соотношение омега-3 и омега-6 жиров, ешьте больше омега-3, а не меньше омега-6 (из полезных источников). Но всегда учитывайте верхнюю дозировку обеих.

## Как выстроить баланс между Омега-3 и Омега-6?

Таким образом, если у тебя не получаются соблюдать баланс ОМЕГА-3 к ОМЕГА-6, 1 к 4. То есть два варианта.

- Либо уменьшить значения ОМЕГА-6 под ОМЕГА-3
- Либо увеличить значения ОМЕГА-3 под ОМЕГА-6.

## Дневная норма Омега-3, Омега 6 (Полиненасыщенные жиры) и Омега-9 (Мононенасыщенные)

- Полиненасыщенные жиры следует ограничивать до 5–10% от общего количества калорий.
  - Пример: При суточной калорийности в 2400 калорий рекомендуется потреблять от 13 до 26 граммов **полиненасыщенных жиров Омега-3 и Омега-6** в день, чтобы удовлетворить потребности организма и соблюдать рекомендуемое процентное соотношение.
- Суточная норма потребности организма человека в мононенасыщенных жирах Омега-9 колеблется в пределах 15–20% от общей калорийности пищевого рациона.
  - Пример: При суточной калорийности в 2400 калорий рекомендуется потреблять от 40 до 53 граммов **мононенасыщенных жиров Омега-9** в день, чтобы удовлетворить потребности организма и соблюдать рекомендуемое процентное соотношение.

Автор **заметки**: kanoti

---

Revision #2

Created 22 October 2023 04:14:06 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by matvey033