

## Omega-3

Grasimile, chiar daca au un renume mai putin placut, sunt neceare pentru organismul nostru.

Ele furnizeaza energie si ajuta ca anumite vitamine sa se distribuie corect in organism.

Dar NU toate grasimile au aceleasi caracteristici si deci.. aceleasi efecte asupra organismului.

Cercetatorii in domeniu, s-au concentrat de ani si ani de zile asupra hranei si a modului cum se hranesc eschimosii si locuitorii din Japonia.

Acestia au mai putine probleme cardiace decit persoanele din aceleasi categorii studiate, din alte tari.

S-a ajuns, astfel, la concluzia ca probabil este o legatura intre motivul sanatatii sistemului cardiovascular al acestor populatii si CONSUMUL crscut de peshte oceanic.

Acestia sunt foarte bogati in acizi grasi de tipul OMEGA-3, care sunt de fapt niste grasimi nesaturate.

Acizii OMEGA-3 scad nivelul trigliceridelor.. previn trombozele.. cresc dilatatia arteriala.. si chiar actioneaza ca o frina impotriva aritmiei cardiace.

Optim ar fi sa consumati intre 1-1,5 grame zilnic de OMEGA-3.

? Cam ce ar insemna asta in alimentatia cotidiana ?

Cercetarile arata ca daca veti consuma 3-4 portii de peste oceanic, pe saptamina, veti avea asigurat aportul necesar de OMEGA-3.

! Cei mai recomandati pesti oceanici sunt.. scrumbia.. sardinele.. pestele spada si.. hamsia.

Acizilor OMEGA-3 au efect benefic si asupra afectiunilor inflamatorii sau tumorale.

Ei pot reduce procesele inflamatorii in.. artrite reumatoide.. osteoartrita.. astm.. afectiuni inflamatorii intestinale sau neuronale.

Totodata, ei au capacitatea de a inhiba o enzima care pare a fi implicata in procesul dezvoltarii tumorilor.

S-a demonstrat reducerea incidentei leucemiilor.. a tumorilor mamare.. a cancerelor de colon si de prostata.

Un efect benefic se pare ca-l au si asupra recuperarii sistemului imunologic al persoanelor afectate de tumori.

Se pare ca OMEGA-3 are rezultate bune si in cazurile de eczema.. iar pacientii care au psoriazis au prezentat un efect benefic la nivelul leziunilor cutanata proprii acestei boli.

! CONCLUZIA este deci clara !

! Cautati sa va organizati astfel meniul saptaminal incit sa aveti asigurate 3-4 mese, unde sa consumati portii 100-150 grame, de peste de.

Nu numai ca silueta voastra va fi avantajata dar si sistemul imunitar.. cel cardio-vascular..

articulatiile si nu in ultimul rind modul cum pielea voastra arata, pe fata, git, miini si picioare.