Категория: Терминология профилактической медицины
Просмотров: 3529

Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты (ω-3 ПНЖК) органические жирные кислоты, имеющие несколько свободных валентных связей в своей структуре. Количество двойных связей отражается в названии кислоты. Например, эйкозопентаеновая кислота – пента (5) – пять двойных связей. Чем больше двойных связей, тем легче окисляется и активнее участвует в процессе энергетического обмена непредельная жирная кислота. Природным источником ω-3 ПНЖК являются рыба и рыбий жир, льняное, рапсовое и конопельное масло, а также масло грецкого ореха и зародышей пшеницы. Для медицинской профилактики имеет значение способ получения продуктов и препаратов с ω-3 ПНЖК. Для растительных масел более полезен холодный отжим (масла группы extra virgin); они, как правило, пригодны без термовоздействия (жарки). Такие масла сохраняют токоферол и стеролы –вещества, препятствующие всасыванию плохого холестерина. Полученные таким образом сырые масла имеют максимально положительные нутриентные характеристики, но малый срок хранения и высокую стоимость. Как источник ω-3 ПНЖК – рыбий жир (правильнее – рыбный) весьма ценен при его получении методом прессования мяса рыб, выросших в холодных водах Северного Ледовитого океана (как вариант – фиорды норвежского побережья).

Рыбий жир из мяса рыбы – идеальный вариант источника ω-3 ПНЖК, потому что рыбий жир, полученный из печени трески, содержит большое количество продуктов обмена, токсинов, желчных кислот, окислителей, которые за короткое время окисляют рыбный жир, придавая ему характерный горький вкус прогорклого несвежего продукта и весьма неприятный запах. Понятно, что вариант использования рыбного жира из печени не является в полной мере медико-профилактическим методом, напротив, он представляется слишком серьёзным компромиссом в вопросах профилактики и коррекции дефицита ω-3 ПНЖК. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты являются эффективным средством первичной профилактики атерогенеза, всасывания и накопления «плохого» холестерина, фактором стимуляции обменных процессов, сочетанным с гипотензивным действием.

Кроме того, ω-3 ПНЖК – важный источник простагландинов, обеспечивающих: снижение тонуса сосудов; уменьшение риска тромбообразования; повышение текучести и снижение вязкости крови; снижение агрегации эритроцитов; улучшение метаболизма эндотелия сосудов, стимуляции регенеративных процессов в сосудистом русле (при участии токоферола и витамина С – синтез эластина и коллагена), первичной профилактики цереброваскулярной патологии.

ω-3 ПНЖК способствуют синтезу серотонина, повышению устойчивости организма к стрессам, противодействуют процессам дегенеративных изменений клеток головного мозга (в том числе являются средством первичной профилактики болезни Альцгеймера и др.).

Phoca PDF

Опубликовано в составе монографии:

УДК 616-084

ББК 51.1(2)5

А23

Терминология профилактической медицины: **моногр. / А.Е. Агапитов, Д.В. Пивень.** – 2-е изд., перераб. и доп. – Иркутск: РИО ГБОУ ДПО ИГМАПО, **2013.** – 172 с.

© Агапитов А.Е., Пивень Д.В., кафедра общественного здоровья и здравоохранения ГБОУ ДПО "ИГМАПО Минздрава России", **2013**

Веб-публикация: **Андрей Таевский** в составе проектов:

ЭкспертЗдравСервис

Миссия профилактической медицины

Все права защищены. При копировании материала ссылка на источник обязательна.

Phoca PDF