

## Zajistěte si přísun omega 3 mastných kyselin



### K čemu jsou omega 3 mastné kyseliny?

Patří mezi ně především **EPA** (kyselina eikosapentaenová) a **DHA** (kyselina dokosahexaenová), které mají pozitivní vliv na naše zdraví, především **na obranyschopnost organismu, mozek a celou centrální nervovou soustavu, kardiovaskulární systém, ale také posilují protizánětlivé účinky v těle a udržují zdravou hladinu cholesterolu**. Podstatné jsou i pro zdravý vývoj plodu. Proto by jejich přísun neměly podceňovat těhotné ženy. A mohou vám pomoci rovněž při redukci váhy.

Omega 3 mastné kyseliny přispívají k duševnímu zdraví. **Pomáhají především v prevenci úzkostí a deprese, což jsou v dnešní době nejčastější psychické potíže, kvůli kterým lidé vyhledávají psychologickou či psychiatrickou pomoc.**

Nedostatek omega 3 mastných kyselin se tak může projevat špatnou náladou až depresí (zvláště má-li k ní jedinec sklony), celkovou nevykonností a únavou, sníženou imunitou a případně dalšími příznaky, které možná pocítujete, ale nenapadlo by vás, že je způsobuje právě nedostatek omega 3 mastných kyselin.

### Jaké jsou jejich zdroje?

**Omega 3 mastné kyseliny si náš organismus nedokáže vytvořit, a proto je důležité soustředit se na jejich dostatečný příjem ve stravě.**

Přijímáte je v dostatečném množství? Pravděpodobně ano, pokud máte ve svém jídelníčku pravidelně **(alespoň dvakrát týdně)**

**ryby, především ty tučné - tuňáka, makrelu, lososa, sardinky, sledě, úhoře..**

Nejíte-li ryby, zaměřte se na rostlinné zdroje omega 3 mastných kyselin. Mezi ně patří především **lněná, dýňová a slunečnicová semínka (a olej z nich), různé druhy ořechů (především vlašské), semena chia** atd.

**A pokud nemáte v jídelníčku dostatek přírodních zdrojů, sáhněte po tabletách či kapslích.** V prodejnách COOP je seženete pod řadou s názvem **Naše zdraví**.

