

7'den 70'e Sağlığınız İçin Omega-3 Kaynaklarıyla Beslenin!

Güçlü bağışıklık sistemi için adından sıkça söz ettiren, yaşamımızın bir parçası haline gelen omega-3 kaynağı gıdalar... Doğduğumuzda anne sütü ile birlikte aldığımız bu yağ asitlerini vücudumuz üretemez. Dışardan hazır olarak almamız gerekir. Bebeğin doğumundan, gelişimine hatta yaşlılık dönemini sağlıklı geçirmek adına omega-3 kaynaklarıyla beslenmek oldukça önemli.

- Bebeklerde zeka gelişimine yardımcı olur. Bebeğin ilk 6 ay anne sütü ile beslenmesi oldukça önemlidir.
- Çocuklarda okul döneminde kavrama yeteneğini artırır, derslerde başarı sağlar.
- Yaşlanma ve kırışıklığa karşı meydan okur.
- Son dönemde oldukça sık görülen depresyon, anksiyete durumunun önüne geçer. Psikolojik olarak kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur.
- Düzenli olarak omega-3 kaynaklarıyla beslenmek kalp hastalıkları görölme riskini azaltır, kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olur.
- Görölmesinde genetik faktörlerin büyük etkisi olan, şeker hastalığı olarak bilinen diyabetin gelişmesini önler.

Omega -3 ihtiyacımızı nasıl karşılarız?

Omega-3 eksikliği her yaş grubunu ilgilendiren bir sorun. Özellikle düzensiz beslenen, fast food gıda tüketimi fazla olan, doğal gıdalardan uzak beslenme biçimine sahip olan kişilerde ihtiyaç daha fazla. Fakat günümüz gıdalarından yeteri kadar omega-3 almak oldukça zor. Balık omega-3 ihtiyacımızı karşılamada en kıymetli besin grubu. Fakat yaz mevsiminin gelmesiyle birlikte tükettiğimiz balık miktarında da epey düşüş oluyor. Oysa omega-3 yağ asitlerini gün içinde karşılamamız oldukça önemli.

Omega-3 yağ asitleri en çok hangi gıdalarda bulunur?

- Omega-3'ün farklı formları vardır. EPA ve DHA formu bizim için en kıymetli olan formları ve bunu da genellikle balık tüketerek karşılarız.
- En iyi omega-3 kaynağı somon balığı. Aynı zamanda yağsız-konserve olmayan ton balığı (haftada maksimum 2 kez tüketilebilir), uskumru, ceviz, keten tohumu, semiz otu gibi gıdalarla da omega-3 yağ asitlerini vücudumuza almak mümkün.
- Balık tüketmekte zorlanan kişilerdenseniz her gün 3 tam ceviz içi yiyerek omega-3 ihtiyacınızı karşılamaya yardımcı olun.
- Keten tohumunu güvenilir yerlerden, taze haliyle satın alıp kendiniz öğüterek tüketmeye çalışın. Günde 1 tatlı kaşığı kadar öğütölmüş keten tohumunu yoğurdunuza karıştıtarak veya salatalarınıza ilave ederek tüketebilirsiniz. Ancak keten tohumu riskli bir gıdadır, özellikle hamilelerin ve emzirenlerin keten tohumu tüketmeden önce doktoruna danışması önemlidir.

- Omega-3 'ü besinlerden karşılamak her zaman en güzel seçenek. Fakat gıda yoluyla karşılanamıyorsa takviye olarak almakta fayda var.
- Takviye olarak omega-3 alacaksanız EPA/DHA oranının 3/2 ve katları olmasına dikkat edin. Oran arttıkça biyoyararlılık dediğimiz vücutun faydalanma oranı da artar. Form olarak trigliserid form yerine fosfolipid yapıda tercih etmeye özen gösterin. İçeriğinde beta karoten bulunması da emilimi yani vücutun faydalanmasını artıran faktörlerden.
- En iyi beta karoten kaynakları ise havuç başta olmak üzere turuncu sebze ve meyveler, kayısı, kabak, dolmalık biberdir. Omega-3 kaynağı gıdalarla birlikte bu gıdaları tüketmeniz vücutunuzun faydalanma oranını artıracaktır.

