

Benefícios do ômega 3 para a saúde humana

O presente artigo visa tratar a respeito dos benefícios advindos do o ômega 3, que se trata de uma vitamina indispensável à saúde humana.

14/10/2016 09:40:02

O Ômega 3 é, na verdade, um conjunto de ácidos carboxílicos polinsaturados, ou seja, gorduras saudáveis, que trazem inúmeros benefícios para o nosso organismo, auxiliando os sistemas cardiovascular e cerebral, por exemplo.

É importante destacar que o ! link Ômega 3 <http://www.omega3saudegarantida.com.br> passou a ganhar a atenção dos médicos e cientistas a partir do momento que se descobriu que os grupos de esquimós, ou inuítes, possuíam baixas incidências de doenças cardiovasculares entre seus membros, mesmo alimentando-se com uma dieta rica em gorduras, devido ao amplo consumo de peixes e carne vermelha. Através de pesquisas foi-se constatado que o tipo de gordura que os esquimós consomem é composta, em sua maior parte, por ácidos graxos poli-insaturados e ricos em EPA, ou ácido ecosapentaenóicos, e DHA, o ácido docosaexaenoico, que constituem o grupo do Ômega 3.

Destacaremos quais alimentos são ricos em Ômega 3 e mostrar quais são as vantagens em se consumir esses ácidos graxos poli-insaturados. O Ômega 3 e seus benefícios são importantes para a nossa dieta, e a ciência comprova isso.

O Que é Ômega 3?

Os ácidos graxos podem ser descritos como unidades básicas e fundamentais na formação das gorduras. As gorduras são importantes para que o nosso organismo funcione de maneira adequada e saudável. O Ômega 3 é essencial para a formação e manutenção das células, enquanto certos tipos de gorduras não são fundamentais e nem saudáveis, podendo inclusive trazer problemas para a saúde.

Os ácidos graxos podem ser classificados em 3 tipos:

– Ácidos graxos saturados

– Ácidos graxos monoinsaturados

– Ácidos graxos poliinsaturados

As gorduras saturadas são encontradas em grandes quantidades nos alimentos mais prejudiciais para a nossa saúde, podendo levar ao aumento do colesterol ruim, o LDL. Problemas como doenças cardiovasculares podem se acarretar com o consumo excessivo desse tipo de gordura. Alimentos como bacon, toucinho, queijos amarelos, manteiga, leite integral, cortes gordos de carne vermelha, sorvete e biscoitos são exemplos de comidas ricas em gorduras saturadas e, portanto, prejudiciais à saúde, quando consumidas em excesso.

Alimentos ricos em gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, entretanto, são saudáveis. O seu consumo ajuda na redução do colesterol ruim (LDL), além de nos proteger de doenças cardiovasculares. Alguns alimentos que são ricos em gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas são, por exemplo, o abacate, as diversas nozes, os óleos vegetais (como o azeite, o óleo de soja, o de canola, o de soja, o de girassol e o de milho), as oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes), as sementes oleaginosas (girassol, gergelim, linhaça, abóbora) e diversos tipos de peixes como o atum, o salmão, a anchova, a truta e a sardinha.

O Ômega 3 é um grupo de ácidos graxos poliinsaturados, que são o tipo mais saudável de gordura. Existem também os ácidos graxos saturados e monoinsaturados. Os ácidos graxos que compõe a família do Ômega 3 são:

– EPA (ácido ecosapentaenóico)

– DHA (ácido docosaexaenoico)

– ALA (ácido alfa-linolênico)

Os ácidos graxos EPA e DHA são Ômega 3 encontrados em grandes quantidades em peixes como a sardinha e o salmão. Já o ácido graxo ALA é um Ômega 3 encontrado em carnes, óleos vegetais como o de canola e o de linhaça, soja, diversos tipos de nozes e sementes como a chia e o cânhamo.

O ALA é convertido em EPA e DHA pelo nosso organismo, um processo importante, uma vez que esses dois tipos de ácidos graxos são fundamentais para o bom funcionamento e manutenção do nosso organismo.

Qual o melhor omega 3 do mercado ?

Atualmente o melhor omega 3 do mercado é fabricado pela empresa saúde garantida, produto omega 3 concentrado URL:

omega-3-saude-garantida

Visite: <https://www.saudegarantida.com.br>

O Ômega 3 e Suas Fontes Artificiais

Os benefícios do consumo do Ômega 3, uma vez descobertos, passaram a ser amplamente divulgados pelos meios de comunicação. Com isto, indústrias que fabricam complementos alimentares viram uma grande oportunidade de obter novas receitas e maiores lucros.

Para aqueles que querem consumir Ômega 3 de uma forma mais prática, há a possibilidade de se adquirir cápsulas gelatinosas de Ômega 3 com 1000 mg de óleos de peixes. Entretanto, é preciso prestar certa atenção na hora da compra, pois as concentrações dos ácidos graxos EPA e DHA variam bastante de acordo com a marca escolhida. Em 1000 mg de óleo de peixe, por exemplo, há variedade, de acordo com o fabricante, de 200 mg para até 950 mg de EPA e DHA.

O número de comprimidos ingeridos por dia também varia de acordo com a marca. A dose diária recomendada é entre 250 e 500 mg de EPA + DHA. Portanto, é importante você verificar a quantidade na embalagem do suplemento. Enquanto essa quantidade pode ser obtida com apenas 1 comprimido de uma marca, há a possibilidade de se ingerir 2 comprimidos diários de outro fabricante, por exemplo.

O consumo de Ômega 3 nos previne de uma série de doenças. Povos que possuem uma dieta à base de alimentos ricos em Ômega 3 e outras gorduras poliinsaturadas têm menos casos de indivíduos que sofrem de doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, colesterol elevado e obesidade, por exemplo. Porém, essas doenças talvez não sejam prevenidas apenas devido ao consumo de Ômega 3 e seus benefícios, mas também devido ao fato da dieta geral ser saudável.

capsulas-omega3

Apesar dos suplementos à base de Ômega 3 fornecerem quantidades consideráveis de ácidos graxos, o ideal mesmo é incluir os peixes na dieta, com pelo menos duas refeições semanais de peixes que são ricos em Ômega 3, como o salmão, a anchova, a sardinha, o bacalhau, a cavala, a

truta, o atum e o arenque, que são excelentes fontes de EPA e DHA. Vale lembrar que o consumo de suplementos de Ômega 3 acaba muitas vezes saindo mais caro do que comprar peixe!

Os suplementos de Ômega 3 não devem ser ingeridos sem indicação médica, de forma indiscriminada por parte da população. Eles são mais indicados para aquelas pessoas que apresentam maiores riscos cardiovasculares, mas não conseguem obter Ômega 3 através da alimentação. Nesses casos, o médico pode indicar o consumo diário de suplementos de 1000 a 2000 gramas de óleos de peixes.