**Kodėl naudinga vartoti žuvų taukus?**

**Kad būtume sveiki, imuninė sistema turi veikti tinkamai. To pasiekti neįmanoma be visavertės mitybos, kuri suteikia dalį reikalingų maistinių medžiagų ir vitaminų. Likusią dalį gali padėti užtikrinti tik vartojami maisto papildai. „Camelia“ vaistininkė Jurgita Jankauskienė sako, kad žuvų taukus – dažniausiai pasirenkamus maisto papildus – svarbu vartoti visus metus, ypač dėl dviejų priežasčių.**

„Žuvų taukus rekomenduojama vartoti visus metus, ypač, jeigu nepavyksta užtikrinti sveikos mitybos ar jos racione nėra žuvies. Abiem atvejais organizme atsiranda organizmui gyvybiškai svarbių polinesočiųjų riebalų rūgščių stoka, galinti sukelti rimtus negalavimus“, – teigia J. Jankauskienė.

**Kodėl naudinga vartoti žuvų taukus?**

Anot „Camelia“ vaistininkės, žuvų taukuose yra daug polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios vadinamos nepakeičiamosiomis, nes organizmas jų pasigaminti pats negali. Yra dvi pagrindinės nepakeičiamųjų riebalų rūgščių šeimos – omega-3 ir omega-6. Jos mažina aterosklerozės riziką ir progresą bei „blogojo“ cholesterolio, kuris kaupiasi ant kraujagyslių sienelių, kiekį kraujyje.

Šios rūgštys taip pat yra svarbios vaiko smegenų vystymuisi, normaliam organizmo funkcionavimui, pasižymi kraujo krešėjimą stabdančiomis savybėmis ir mažina uždegiminius procesus, būdingus tokios ligoms kaip artrozė, reumatoidinis artritas, depresija, glaukoma ir vidurinės ausies infekcijos. Be to, žuvų taukuose esančios polinesočiosios riebalų rūgštys padeda išvengti su amžiumi susijusios akių būklės, pavyzdžiui, amžinės geltonosios dėmės degeneracijos, ir kvėpavimo takų infekcijų.

„Nepakeičiamų riebalų rūgščių trūkumas silpnina imunitetą, gali sukelti dermatitą, nevaisingumą, depresiją, sutrikdyti augimą ir odos apsauginę funkciją. Žuvų taukų sudėtyje yra didelė koncentracija omega-3 rūgščių ir nedidelis kiekis omega-6 rūgščių. Šis santykis turi teigiamą poveikį organizmui, nes per parą būtina gauti didelę omega-3 rūgščių dozę“, – aiškina J. Jankauskienė.

Vaistininkė akcentuoja, kad žuvų taukuose taip pat gausu ir riebaluose tirpių vitaminų A, E, D. Jie stiprina imuninę sistemą ir užtikrina veiksmingą apsaugą nuo virusų bei bakterijų. Be to, vitaminai A, E ir D gerina mineralinių medžiagų t.y. kalcio, magnio ir kt. įsisavinimą bei yra svarbūs organizmui dėl kitų priežasčių.

**Vitaminų nauda ir gresiančios pasekmės, kai jų trūksta**

**Vitaminas A**

Vitaminas A užtikrina normalią epitelinių audinių – odos bei gleivinės būklę. Be to, įsisavinęs šį vitaminą, organizmas jį paverčia retinolio rūgštimi, kuri padeda užtikrinti gerą regos funkciją. Tačiau, kai jo trūksta, gleivinė ir oda sausėja, joje atsiranda įtrūkimų bei sumažėja atsparumas infekcijoms.

**Vitaminas E**

Vitaminas E yra labai svarbus antioksidantas, saugantis organizmą nuo laisvųjų radikalų žalingo poveikio, slopinantis kenksmingų medžiagų ir aplinkos veiksnių, pavyzdžiui, ultravioletinių saulės spindulių, žalingą poveikį. Šis vitaminas taip pat yra reikalingas ląstelių membranų stabilumui palaikyti, apsaugoti arterijų vidinę sienelę nuo kalkėjimo ir aterosklerozės. Be to, jis greitina žaizdų gijimą, stabdo senėjimo procesus ir mažina kraujo krešėjimą, apsaugodamas nuo kraujo krešulių susidarymo.

„Jeigu trūksta vitamino E, gali atsirasti nervų, virškinimo sistemos sutrikimai, alergijos, įvairūs bėrimai. Be to, dėl šio vitamino stokos mažėja vyrų lytinis potraukis ir spermatozoidų judrumas, o moterys gali patirti persileidimą ar susidurti su nevaisingumo problemomis“, – įspėja J. Jankauskienė.

**Vitaminas D**

Vitaminas D užtikrina daugiau nei 200 genų funkcionalumą ir yra būtinas tinkamam organizmo augimui. Kai jo trūksta, vaikams gali deformuotis kaukolė ir stuburas, žandikaulis, sutrikti dantų augimas bei atsirasti dėmių dantų emalyje. Dėl šio vitamino stokos suaugusiesiems silpnėja raumenys ir imunitetas, minkštėja kaulai, gresia osteomaliacija (kaulų mineralizacijos sutrikimas, dėl kurio kaulai tampa minkšti ir gali išlinkti).

**Kiek per parą reikia omega-3?**

Asmens sveikatos apsaugos specialistų teigimu, rekomenduojama omega-3 riebiųjų rūgščių paros dozė – 1 g. Tiesa, skirtingais gyvenimo periodais organizmo poreikiai yra individualūs, todėl visada reikia atsižvelgti į sveikatos būklę bei lėtines ligas.

Vaistininkė pateikia omega-3 paros normas, kurio priklauso nuo konkrečios situacijos:

* turintys širdies ir kraujagyslių sistemos problemų per parą turėtų suvartoti 1,2 g omega-3 rūgščių, o persirgę šios sistemos ligomis paros normą turėtų padidinti;
* siekiantys mažinti „blogojo” cholesterolio kiekį kraujyje per parą turėtų suvartoti 2–4 g omega-3 rūgščių. Svarbu paminėti, kad toks kiekis polinesočiųjų riebalų rūgščių kelia kraujavimo riziką, jeigu žmogus vartoja krešėjimą mažinančius vaistus.

**Kaip papildyti organizmo atsargas omega-3 rūgštimis?**

J. Jankauskienė sako, kad rekomenduojamą omega-3 riebalų rūgščių paros dozę galima gauti vartojant žuvų taukus. Tačiau, turintiems problemų su skrandžiu, pavyzdžiui patiriantiems refliuksą (skrandžio turinio kilimą stemple), tai daryti rekomenduojama prieš miegą. Tokiu būdu galima išvengti nemalonių pojūčių. Be to, žuvų taukuose yra ir riebaluose tirpių vitaminų A, D, E, kurie kaupiasi organizme, todėl reikia būti atsargiems ir įvertinti jų paros dozes, jeigu kartu vartojami kiti maisto papildai.

Kokioms žmonių grupėms būtų naudinga vartoti žuvų taukus:

* sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis;
* sergantiems cukriniu diabetu, patiriantiems medžiagų apykaitos, regėjimo sutrikimus;
* norintiems gerinti atmintį, stiprinti imuninę sistemą;
* sergantiems tuberkulioze, vėžiu, reumatoidiniu artritu, žvyneline, atopiniu dermatitu, astma;
* turintiems alergijų.

**Daugiau informacijos:**Rita Rauluševičiūtė

co:agency vyr. projektų vadovė

+370 655 76613

rita@coagency.lt