**Lietuva jungiasi prie Pasaulinės omega-3 riebalų rūgščių dienos minėjimo**

**Kovo 3-oji – jau 15 metų minima Pasaulinė omega-3 riebalų rūgščių diena. Šiemet prie šios dienos minėjimo jungiasi ir Lietuva, o sveikatos stiprinimo idėja įprasminama ne tik edukacinėmis veiklomis, bet ir aktyviais iššūkiais.**

Nuo 2010-ųjų kiekvienais metais kovo 3 d. pasaulyje minima Pasaulinė omega-3 riebalų rūgščių diena, skirta atkreipti žmonių dėmesį bei didinti jų žinias apie šių maisto medžiagų reikšmę ir svarbą sveikatai. „Möller‘s“ iniciatyva, šiemet omega-3 riebalų rūgščių diena minima ir Lietuvoje – ne tik šviečiant visuomenę apie sveikos mitybos svarbą, bet ir kartu su Lietuvos sveikuolių sąjunga skatinant fizinį aktyvumą bei imuniteto stiprinimą.

**Sveikata – visapusiškas rūpestis: nuo mitybos iki grūdinimosi**

„Pasaulinės omega-3 dienos minėjimą trečio mėnesio trečią dieną Lietuvoje pradedame su simboliniu šūkiu – „Triguba priežastis pradėti šiandien!“ Trejetas pasirinktas neatsitiktinai: vartojant omega-3 riebalų rūgštis, labiausiai rūpinamės savo širdimi, smegenimis ir imunitetu. Tiesa, norint tikrai gerai jaustis, neužtenka vien tinkamos mitybos – reikia pakankamai judėti, stiprinti organizmą ir nebijoti iššūkių“, – sako bendrovės „Orkla Care“ rinkodaros ir komunikacijos vadovė Baltijos šalims Rūta Lajauskienė.

Pasak jos, net 80 proc. pasaulio gyventojų vis dar nesuvartoja rekomenduojamo omega-3 kiekio, nors šių riebalų rūgščių nauda įrodyta jau prieš daugiau nei pusšimtį metų.

„Pirmasis mokslinis tyrimas apie omega-3 poveikį žmogaus smegenims buvo publikuotas dar 1971 m. Vėlesniais metais buvo atrasta ir patvirtinta teigiama omega-3 įtaka širdies veiklai, akims, imunitetui, o pastaruoju metu įrodyta ir šių riebalų rūgščių svarba žmonių ilgaamžiškumui“, – pasakoja R. Lajauskienė.

Omega-3 riebalų rūgščių ir ilgaamžiškumo ryšiui ypatingai daug dėmesio imta skirti, atradus, kad būtent šios maistinės medžiagos yra pagrindinė organizmo ląstelių membranos sudedamoji dalis ir veikia daugelį mūsų organizmo procesų, prisidedančių prie ilgesnio gyvenimo.

**Ledinis iššūkis Trakuose – sveikatos stiprinimui ir ištvermei**

Siekiant priminti apie sveikatos stiprinimą ne tik iš vidaus, bet ir per fizinį aktyvumą, žmonės skatinami įsitraukti į sveikatingumo iniciatyvas. Viena tokių – jau tradicinės eketės plaukimo varžybos Trakuose.

Kovo 1 d. Trakuose, ant Galvės ežero, priešais Trakų pilį, vyko 25 metrų eketės plaukimo varžybos. Šis ekstremalus iššūkis ne tik skatina fizinę ištvermę, bet ir stiprina imunitetą, gerina kraujotaką bei bendrą organizmo atsparumą.

„Omega-3 dienos tikslas – atkreipti dėmesį į sveikatos stiprinimą per holistinį požiūrį. Subalansuota mityba, fizinis aktyvumas ir natūralūs organizmo grūdinimo būdai, tokie kaip maudynės lediniame vandenyje, padeda stiprinti organizmą ir užtikrina gerą savijautą“, – teigia Lietuvos sveikuolių sąjungos vadovas Simonas Dailidė.

**Omega-3 nauda įrodyta moksliniais tyrimais**

Omega-3 riebalų rūgštys stiprina imunitetą, mažina kraujospūdį ir širdies ligų riziką, gerina atmintį bei smegenų funkciją, palaiko regėjimą ir gerina ląstelių stabilumą ir mažina oksidaciją, kitaip tariant, mažina uždegiminius procesus organizme. Jos itin svarbios ir vaisiaus vystymuisi – ypač smegenų ir akių funkcijoms, todėl rekomenduojamos ir nėščiosioms.

Natūraliai omega-3 riebalų rūgščių galima gauti iš riebiųjų jūros žuvų, jūros dumblių, graikinių riešutų ar linų sėmenų. Siekiant aprūpinti organizmą omega-3 rūgštimis, į mitybos racioną vertėtų įtraukti ir kokybiškus žuvų taukų ir ypač kepenų aliejaus papildus. Tam reiktų rinktis kuo natūralesnius, be konservantų ar kitų dirbtinių cheminių medžiagų, omega-3 riebalų rūgščių papildus, išgautus iš laukinių, o ne dirbtinai augintų, žuvų taukų, kuriuose apie 80-90 proc. dalį sudaro DHR ir EPR rūgštys.

Papildus rekomenduojama vartoti kartu su maistu, nes tada jie geriau įsisavinami. Taip pat svarbu tai daryti reguliariai, nes yra įrodyta, kad omega-3 riebalų rūgštys yra vienos iš nedaugelio maistinių medžiagų, pasižyminčios kaupiamuoju efektu organizme. Kitaip tariant – kuo ilgiau vartojami omega-3 riebalų rūgščių papildai, tuo geresnį poveikį sveikatai jie turi.