

Омега-3: супержир, який всі хочуть

Добавки з Омега-3 сьогодні одні з найпопулярніших позицій на ринку. Їх вплив на організм продовжують вивчати сотні наукових груп по всьому світу, а користь для серця, мозку, зору й імунної системи підтверджена великою кількістю різних досліджень. Але фактом залишається те, що це не просто трендова добавка - без омега-3 організм не буде повноцінно функціонувати, як всім нам дуже хочеться.

Що таке омега-3?

Омега-3 - це тип поліненасичених жирних кислот. Вони є незамінними, тобто самостійно наш організм їх не синтезує, тому ми повинні приділяти увагу тому, щоб отримати їх ззовні.

Існує основні три форми Омега-3, які ми отримуємо переважно з їжі:

- **ALA (альфа-ліноленова кислота)** - рослинні джерело.
- **EPA (ейкозапентаснова кислота)** - морська риба.
- **DHA (докозагексаєнова кислота)** - риба та водорості.

ALA є есенціальною, тобто такою, що наш організм не може насинтезувати самостійно. Частина ALA може перетворюватися на EPA і DHA, але цей процес дуже низький відсоток успіху (менше ніж 15%). Саме тому морські джерела омега-3 вважаються пріоритетними.

Як омега-3 допомагають організму?

Серце і судини

EPA і DHA знижують рівень тригліцеридів, стабілізують артеріальний тиск і зменшують ризик серцевих нападів та аритмій. У великому дослідженні [REDUCE-IT](#) високі дози (4 г/день у вигляді ікозапент-етилу) знизили серцево-судинні події на 25%.

Мозок і нервова система

DHA становить до 40% усіх поліненасичених жирів у мозку. Вона критично важлива для розвитку плода, дитини, а також підтримує когнітивні функції у дорослих. Дослідження пов'язують низькі рівні омега-3 із підвищеним ризиком деменції.

Психічне здоров'я

Омега-3 можуть позитивно впливати на настрій. Клінічні випробування показали, що EPA може зменшувати симптоми депресії та тривожності.

Імунітет і запалення

EPA пригнічує синтез запальних молекул з омега-6 жирних кислот, що допомагає у профілактиці артритиу й інших хронічних запальних процесів в організмі.

Зір

DHA - ключовий компонент сітківки. Її дефіцит підвищує ризик вікової макулодистрофії. Саме завдяки DHA клітини сітківки залишаються гнучкими й здатними передавати сигнали від світла до мозку.

Омега-3 проти Омега-6: дисбаланс сучасної дієти

Однією з причин, чому зараз так часто говорять про дефіцит омега-3, є **західна дієта** (або західний тип харчування). Вона багата на рослинні олії (соняшникову, кукурудзяну, ріпакову), червоне м'ясо, фастфуд і перероблені продукти. При цьому характеризується низьким споживанням риби, овочів та цільнозернових продуктів. Такий тип харчування поводить за собою надлишкове накопичення омега-6 жирних кислот.

У нормі співвідношення омега-6 до омега-3 має становити приблизно 4:1. У сучасному раціоні воно може сягати 15-20:1. Це означає, що організм отримує набагато більше "сировини" для утворення молекул, які стимулюють запалення, і майже не має "протизапального балансу", який забезпечують омега-3.

Як наслідок: хронічне системне запалення, вищий ризик серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, ожиріння та інших хвороб цивілізації.

Тому так важливо не лише додавати омега-3 у раціон, а й зменшувати надлишок омега-6, замінюючи соняшникову чи кукурудзяну олію на оливкову чи лляну, та регулярно вживати рибу й насіння.

Джерела омега-3 у тарілці

FDA (так само, як і Американська кардіологічна асоціація) наголошує, що основним і найкращим джерелом омега-3 мають бути саме продукти харчування, а не капсули.

Рекомендація: мінімум дві порції жирної риби на тиждень (лосось, скумбрія, сардини, оселедець). Це допомагає покрити потребу в EPA і DHA природним шляхом, а добавки варто розглядати лише як доповнення, якщо раціон бідний на морську рибу або є підвищена потреба в споживанні Омега 3 жирних кислот (вагітність, високі тригліцериди, певні захворювання).

Рослинні джерела (ALA):

- насіння льону (1 ст. л.) - 2,35 г
- насіння чіа (28 г) - 5,06 г
- волоські горіхи (28 г) - 2,57 г

Скільки потрібно?

FDA (Food and Drug Administration, США)

- Встановлює максимально безпечний рівень споживання EPA+DHA з добавок - до 5 г/день.
- Наголошує, що основним джерелом повинна бути їжа (мінімум 2 порції жирної риби на тиждень, або морепродукти).

AHA (American Heart Association)

- Для здорових дорослих: мінімум 2 порції жирної риби на тиждень (≈ 250–500 мг EPA+DHA/день).
- Для людей з високими тригліцеридами: 2–4 г EPA+DHA на добу у формі препаратів (під наглядом лікаря).

EFSA (European Food Safety Authority)

- Для дорослих: 250–500 мг EPA+DHA щодня.
- Для вагітних і годуючих: додатково 200 мг DHA/день.

WHO (World Health Organization)

- Рекомендує дорослим щодня отримувати 250 мг EPA+DHA.
- Для дітей та підлітків менші дози залежно від віку.

Застереження

Омега-3 добавки можуть мати антикоагулянтний ефект, тобто розрідження крові. Це особливо важливо для людей, які приймають спеціальні препарати при проблемах згортання крові (варфарин, апіксабан). У такому випадку потрібна консультація лікаря.

Важливо: натуральні джерела омега-3 з їжі залишаються безпечними і рекомендованими навіть при прийомі антикоагулянтів.

Практичні поради

- Їжте жирну рибу мінімум двічі на тиждень.
- Додавайте насіння чіа або льону в кашу, салати чи смузі.
- Використовуйте оливкову олію замість вершкового масла.
- Обирайте продукти з позначкою «збагачені омега-3».
- Якщо вирішуєте приймати добавки, звертайте увагу на форму та дозування.
- ріпакова (канола) олія (1 ст. л.) — 1,28 г

Морські джерела (EPA+DHA):

- лосось атлантичний (100 г, варений) — 1,8 г
- оселедець — 1,7 г
- сардини — 1,2 г
- скумбрія — 1,0 г
- тунець — <0,3 г

Також, додатковим джерелом омега-3 можуть бути **молочні продукти**, але важливо враховувати їх походження.

- У звичайному молоці від корів, що годуються комбікормами, вміст омега-3 мінімальний.
- Натомість органічне молоко від корів, які харчуються переважно травою на пасовищах, містить більше альфа-ліноленової кислоти (ALA) і має кращий баланс омега-6 до омега-3.
- Окремо існують збагачені молочні продукти (omega-3 enriched) - у них рівень EPA і DHA підвищують завдяки спеціальному раціону тварин (додавання лляної олії, водоростей чи риб'ячого борошна).

Цікаво: EPA та DHA риба не синтезує сама - вони утворюються у мікроводоростях, якими харчується риба.

Види добавок: яка форма краща?

Основні форми:

- риб'ячий жир - класичний варіант, у капсулі 1 г в середньому 300 мг EPA+DHA;
- крилевий жир - омега-3 у формі фосфоліпідів, що краще засвоюються;
- олії водоростей - веганський варіант DHA, іноді з EPA.

Хімічні форми:

- triglycerides (природна форма, гарно засвоюється організмом)
- ethyl esters (напівсинтетична)
- re-esterified triglycerides (покращена форма)
- phospholipids (з криля, високе засвоєння)

Важливо читати етикетку, оскільки к-ть саме жирних кислот в 1 капсулі дуже сильно варіюється в залежності від виробника. Також, звертайте увагу на к-ть капсул в рекомендованій порції.

Висновок

Омега-3 один із найкраще вивчених нутрієнтів із доведеною користю для серця, мозку, імунітету та зору. Найкраща стратегія - поєднувати харчування, багате на морську рибу та рослинні джерела, з цільовим прийомом якісних добавок за потреби. Це ваша найкраща інвестиція у здоров'я на роки вперед.