

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

Kezd?lap > Az esszenciális zsírsavak

Cikk megosztása

X



Az esszenciális zsírsavak

Miért fontosak az esszenciális zsírsavak, milyen forrásokból tudod bevinni a szervezetedbe, és milyen arányban tanácsos ezeket fogyasztanod?

<https://www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak> [1]

[2] [3] [4]



Az esszenciális zsírsavak

Miért fontosak az esszenciális zsírsavak, milyen forrásokból tudod bevinni a szervezetedbe, és milyen arányban tanácsos ezeket fogyasztanod?

2016/08/30 14:44

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Egy ideje nagyon sokat lehet hallani az esszenciális zsírsavakról – azaz a „jó” zsírokról –, de csak kevesen tudják pontosan, melyek ezek, és miért tesznek jót a szervezetünknek. Azt sem árt tudni, milyen szerepet játszanak a táplálkozásban a várandósság alatt és később, a szoptatás során – járjunk hát végére a kérdéseknek!

Hogyan hatnak szervezetünkre az esszenciális zsírsavak?

Az **esszenciális zsírsavak** – ahogy a nevükből is egyértelműen kiderül – nélkülözhetetlenek az egészséges élethez. Szervezetünk azonban nem képes ezeket magától előállítani, csak bizonyos ételeken keresztül juthatunk hozzájuk. A két legjelentősebb, létfontosságú zsírsav az **omega-3 és az omega-6**, de más esszenciális zsírsavak is léteznek – nézzük, pontosan milyen szerepük van a szervezet működésében.

- Az esszenciális zsírsavak részt vesznek az **energiatermelésben** és a vérben történő oxigén szállításban, a növekedésben, a sejtosztódásban, a sejtek közti kommunikációban és a hormontermelés szabályozásában is.
- A többszörösen telítetlen zsírsavak, így az omega-3 és az omega-6 egyaránt **szívvédő hatású**: hozzájárulnak a koleszterin- és triglicerinszint, valamint a vérnyomás karbantartásához. Csökkentik a kóros véralvadást, megelőzik az érlemezsedés szövődményeit, gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek és javítják az immunrendszer működését.
- Az omega-3 és az omega-6 zsírsavak nemcsak önmagukban számítanak, hanem a kettő egyensúlya is fontos, mivel együttesen **szabályozzák a prosztaglandinok szintjét**. Ezek létfontosságú, hormonokhoz hasonló anyagok, melyek testünk fő szervrendszereinek megfelelő működésében vesznek részt. A prosztaglandinok szükségesek a szív- és érrendszer, az immunrendszer, az idegrendszer folyamataihoz.
- A legújabb kutatások szerint **csökkentik az emésztőrendszeri daganatok kialakulásának kockázatát**.

Források a tényéron

Mivel az esszenciális zsírsavakat csak táplálkozás útján tudjuk a szervezetünkbe juttatni, nem árt tudni, milyen forrásokból gyűjthetjük be a „jó” zsírokat:

Omega-3 források: len-, repce-, dió-, búzacsíra-, szójaolaj; lenmag, repcemag, chiamag; dió; zsíros halak.

Omega-6 források: tojás; vaj; állati zsírok.

Az omega-6 és omega-3 zsírsavak aránya nagyon fontos. Kutatások bizonyították, hogy az iparosodott országokban 10-20-szor több omega-6 zsírsavat fogyasztanak, mint omega-3-at, holott az ideális arány 5:1 lenne. Mindez azt jelenti, hogy nem fogyasztunk elegendő omega-3 zsírsavat, viszont étrendünk rendkívül gazdag állati zsírokban – ez azt jelenti, hogy bőven elegendő, sőt néha túl sok omega-6 jut a szervezetünkbe.

Mit tudsz tenni a helyes **omega-6 és omega-3 arány eléréséhez és megtartásához?**

- Egyél hetente egyszer vagy kétszer zsíros halat, és használj nyers repce-, szója- vagy dióolajat a salátaszeton idején. Egy tipp: mindig a hidegen sajtolt, első préselésből származó olajakat részesítsd előnyben!
- Variáld az olajokat (olíva, repce, dió) hogy élvezhesd mindnek az előnyeit, sőt fogyassz belőlük két evőkanállal naponta.
- Ha soha nem eszel halat, beszélj az orvosoddal vagy a dietetikusoddal, lesznek javaslatai a forrás pótlására.
- Válaszd a kicsi, zsíros halakat (szardínia, makrél, hering), a nagyobb halak helyett (lazac vagy a tonhal), mert a higany felhalmozódásának így kisebb a kockázata, amely mérgező a magzat idegrendszerére nézve.

Mi történik, ha nem fogyasztunk elegendő mennyiséget az esszenciális zsírsavakból?

Ha az étrendünk kiegyensúlyozatlan, nem tartalmaz elegendő omega-3 zsírsavat, vagy ha túl magas a "rossz" zsírsavak aránya, az sejtkárosodáshoz vezethet. Az is krónikus betegségek kialakulásához vagy romlásához vezet, ha a zsírsavak nincsenek egyensúlyban egymással.

Omega zsírsavak a terhesség és a szoptatás alatt

A telítetlen zsírsavak kiemelten fontosak a terhesség első három hónapjában, mivel ebben az időszakban a baba agya intenzíven fejlődésen megy keresztül. Kutatások kimutatták, hogy a megfelelő mennyiségű telítetlen zsírsav bevitele csökkentheti a koraszülés valószínűségét.

Az anyatej a baba számára már a születés utáni első hetekben sokkal több, mint csupán táplálék. A babának folyamatosan szüksége van telítetlen zsírsavakra, amelyeket az anyatejjel biztosíthatsz számára. Az agy, a látás és az idegrendszer még csecsemőkorban is intenzíven fejlődik, ezért mindenképpen folytasd az omega-3 zsírsavakban gazdag ételek fogyasztását a szoptatás ideje alatt is.

[Tovább](#) ^[6]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal](#) alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/esszencialis_zsirsavak

[3] <https://twitter.com/share?text=Az%20esszenci%C3%A1lis%20zs%C3%ADrsavak&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/az-esszencialis-zsirsavak>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/6486>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>