

# Омега-3 и рыбий жир: суточная норма и как принимать

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 – представляют собой важную разновидность жирных кислот, как вы сами догадались, они содержатся в рыбьем жире, сюда относятся и масла тех или иных растений.

Важно отметить, что в природе можно встретить великое множество различных видов жирных кислот.

## Что такое Омега–3, и чем они полезны?

Омега – 3 является наиболее значимой и важной группой, которая состоит из трех различных веществ, они в свою очередь, станут отличаться, прежде всего, степенью воздействия на организм, что обязательно следует учитывать. Часто кислоты Омега -3 сравнивают с витаминами, по сути, так оно и есть, ведь они не смогут вырабатываться в организме, но являются важнейшим компонентом в плане здоровья, сюда относится и обмен веществ, что особенно важно.

## Содержание Омега – 3 в рыбьем жире

Важно осознавать, что именно рыбий жир – представляет собой один из главнейших источников Омега -3 в рационе человека, и около пятидесяти процентов жира морской рыбы, принято относить исключительно к полиненасыщенным жирным кислотам Омега – 3.

Несложно догадаться, чем жирнее окажется рыба, тем в ней больше полезных и необходимых для организма человека веществ, например, речные рыбы крайне бедны Омега – 3, что следует учесть. Что же, касается морских рыб, то в них содержание Омега – 3, колеблется от одного – двух грамм, в то время, как печень рыб холодных вод, отличаются тем, что содержат более высокие дозы. Растительные источники Омега – 3

Важно осознавать, понимать, что Омега – 3 содержится в маслах тех или иных растений, что касается степени их эффективности, то знайте, что она ниже, а в качестве лидеров выступают – масла семян чиа, или же, киви,

Следует знать, что лишь пять – десять процентов растительных Омега – 3, как правило, могут быть усвоены организмом человека.

## Суточная норма Омега – 3, рыбьего жира

Если рассматривать минимальную суточную норму потребления Омега – 3, то нужно запомнить, она составляет – 250 мг, оптимальная для здоровья доза – 1000 мг. Вообще нужно понимать, что многое зависит от источником Омега – 3.

Начиная задумываться о приеме Омега – 3, вам должно быть известно, что подходить к изучению этого вопроса следует комплексно и ответственно, чтобы избежать различных недугов, неприятностей и проблем со здоровьем, с чем часто приходится сталкиваться.

Например, регулярное употребление рыбьего жира, станет положительно проявляться в тот момент, когда человеку удастся покрыть существующий в организме дефицит, стоит взять на заметку. Все это сводится к тому, что регулярный и неправильный прием более высоких доз, может привести к негативным последствиям, и вообще является опасным для организма.

## Недостаток Омега–3 в организме

Как правило, если в рационе отсутствует Омега – 3, а именно так и происходит у большинства людей, то можно сталкиваться с различными проблемами в плане здоровья, ведь в первую очередь серьезно страдает иммунитет, обменные процессы. Это приводит к различным болезням сердца, а это чревато различными проблемами, поэтому лучше не допускать подобной ситуации. Польза рыбьего жира

Рыбий жир и жирные кислоты, славятся тем, что они способны улучшить состояние кожи, ускорить важнейшие процессы восстановления, которые оказывают положительный результат на рост мышц.

Как утверждают специалисты, употребление рыбьего жира, делая это правильно и грамотно, позволит забыть навсегда о депрессии, плохом настроении, сюда относится и снижение риска появления тех или иных сердечно – сосудистых заболеваний. Важно добавить, что ненасыщенные жирные кислоты Омега – 3, способствуют отличной усваиваемости кальция, происходит укрепление костной ткани. Омега – 3, славится и тем, что эффективно и грамотно защищает суставы, делая их более подвижными, а значит, можно забыть об артрите, его разновидностях.

## Лучший рыбий жир в капсулах

Начиная выбирать для себя рыбий жир в капсулах, всегда нужно понимать, что делать это необходимо с особой ответственностью, серьезностью. Например, никогда не забывайте внимательным образом изучать инструкцию, сюда относится и дозировка, которая рекомендована производителем, содержание тех или иных активных веществ, ведь это так важно.

Также учтите, что нельзя экономить на покупке рыбьего жира, ведь если он стоит дешево, то состав может быть лишен важнейших, ингредиентов, или содержать их, но в незначительном количестве. Никогда не забывайте, превышение положенной суточной нормы, может привести к различным проблемам, ведь это очень опасно.

## Заключение

Необходимо осознавать, здоровые продукты питания славятся тем, что они позволяют обеспечить организм полезными и важными жирными кислотами, в которых он нуждается, поэтому при грамотно разработанном рационе, те или иные дополнительные препараты не потребуются вовсе, так что не забывайте об этом.

---

<https://bizon.by/omega-3-i-rybij-zhir-sutochnaya-norma-i-kak-prinimat>