

Suplementy diety z omega-3 przereklamowane?

W ostatnim czasie kwasom omega-3 przypisuje się cudowne właściwości. Czy rzeczywiście działają one na organizm tak dobroczynnie, czy czają z ich atutów to zasługa raczej speców od marketingu? Od czasu, kiedy wiadomo na temat nienasyconych kwasów tłuszczowych, a przede wszystkim w aptekach uginają się suplementy diety zawierających kwasy omega-3. Z ich etykiet możemy dowiedzieć się, że kapsułka dziennie wzmacnia pracę mózgu. Wpływa na szybsze zapamiętywanie i lepsze zdolności koncentracji. Dlatego tabletki kierowane są głównie do osób starszych, ale także do uczniów - z omega-3 aden sprawdzian nie sprawi już kłopotów. Ile w tym prawdy, a ile mitu? Okazuje się, że pieniądze wydawane na farmaceutyki z magicznymi kwasami, to pieniądze wyrzucone w błoto. Dowodem na to są badania brytyjskich naukowców, którzy po wicieli 3,5 roku na rozwój kwestii kwasów omega-3 w tabletkach. Ku zdziwieniu zagorzałych zwolenników diet zastępczych okazało się, że suplementy diety z kwasami nienasyconymi działają jak placebo. Nie mają żadnej mocy, w aden sposób nie działają przeciwko demencji, umysł, po nich nie staje się jaśniejszy, ani nie pracuje szybciej. To nie tylko teoria. Naukowcy mają na to wyprawy przykąd. W badania nad właściwościami oleju rybnego zaangażowali aż 3500 osób. Czają z nich w tym samym czasie, یکی suplement, inni dostawali placebo. Efekt nie pozostawia złudzeń. Na koniec wszystkich uczestników badania poddano standardowemu testowi na pamięć i wydajność mózgu. Rezultat? Osoby na diecie z uwzględnieniem omega-3 nie miały ani trochę lepszych wyników, niż osoby, których dieta była ich pozbawiona. Czy oznacza to jednak, że należy zrezygnować z ryb w menu? Naukowcy jednogłośnie mówią, że absolutnie tego nie robią. Należy jednak pamiętać, że sztucznie "produkowane" kwasy nienasycone czy to w kapsułkach, czy w margarynach nie wpływają na pamięć. Co innego kwasy zawarte w naturalnych źródłach, przede wszystkim w rybach. Te w diecie są konieczne, ponieważ niepodważalnie... też jest ta, że omega-3 zbawienne wpływają na pracę serca. Wąśnie dlatego, by ich nie przedawkować, szczególnie dbać o to chorzy na cukrzycę i mający problemy z krążeniem.

About the Author

Autor: Dominika

Source: <http://www.farmacja.org.pl>