



Źródła kwasów omega-3 w diecie roślinnej

2022-04-19

Kwasy omega-3 zaliczane są do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) dla organizmu człowieka. Odgrywają dużą rolę w prawidłowej pracy układu sercowo-naczyniowego, nerwowego czy też gospodarki lipidowej. Wpływają również na układ odpornościowy człowieka.

Doskonałym **źródłem kwasów omega-3** w diecie tradycyjnej są tłuste ryby morskie, jednak w związku z tym, że dieta roślinna łączy się z ich eliminacją, trzeba szukać innych produktów, które mogą je zastąpić. Ostatecznością może być suplementacja olejem z alg.

Najpowszechniejszymi źródłami kwasu alfa-linolenowego (AHA), który jest prekursorem kwasów EPA i DHA (omega-3) są nasiona lnu w postaci siemienia lnianego, a także oleju lnianego. Ich dopełnieniem mogą być nasiona chia, orzechy włoskie, jak i pojawiający się prawie w każdej kuchni, olej rzepakowy.

Należy zaznaczyć, że konwersja tych kwasów jest bardzo mało wydajna dlatego sugerowana podaż AHA u zdrowych wegetarian wynosi aż 1,1g/1000 kcal. Przy zwiększonym zapotrzebowaniu lub jeszcze niższej konwersji może dojść nawet do 2,2g/1000 kcal.