

ΕΙΔΗ ΩΜΕΓΑ 3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ

Εκτός από τα 3 πιο σημαντικά είδη ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, λίγοι το γνωρίζουν, αλλά υπάρχουν **11 διαφορετικοί τύποι** ω-3 λιπαρών οξέων. Οι τρεις πιο σημαντικοί από αυτούς είναι οι ALA, EPA και DHA. Τα **ALA** ω-3 λιπαρά βρίσκονται κυρίως στα φυτά, ενώ τα **EPA** και **DHA** βρίσκονται κυρίως σε ζωικές τροφές, όπως τα **λιπαρά ψάρια**.

"ΕΡΑ" - Εικοσιπεντανοϊκό οξύ



Η κύρια λειτουργία του είναι να **σχηματίσει μόρια** που ονομάζονται εικοσανοειδή, τα οποία διαδραματίζουν πολλούς ρόλους στην φυσιολογία του ανθρώπου.

Τα εικοσανοειδή που προέρχονται από τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα μειώνουν τη φλεγμονή, ενώ εκείνα που γίνονται από τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα τείνουν να αυξάνουν τη φλεγμονή.

Για το λόγο αυτό, μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ΕΡΑ ω-3 οξέα μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή στο σώμα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι το **ιχθυέλαιο**, το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ΕΡΑ και ΔΗΑ, μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης.

Μια μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι τα ΕΡΑ οξέα μειώνουν τον αριθμό των εξάψεων που βιώνουν οι εμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Τόσο τα ΕΡΑ, όσο και τα ΔΗΑ ω-3 λιπαρά οξέα βρίσκονται κυρίως στα **θαλασσινά**, κυρίως στα **λιπαρά ψάρια** και τα **φύκια**. Γι' αυτόν το λόγο, συχνά αποκαλούνται και θαλάσσια ωμέγα 3 λιπαρά οξέα.

"DHA" - Δοκοσσεξασονικό οξύ

Τα **DHA** ωμέγα 3 λιπαρά οξέα είναι σημαντικό δομικό συστατικό του **δέρματος** και του **αμφιβληστροειδούς** του οφθαλμού. Τα ενισχυμένα με DHA βρεφικά γάλατα συμβάλλουν σε βελτιωμένη όραση στα παιδιά. Τα DHA οξέα είναι απολύτως ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και τη λειτουργία στην παιδική ηλικία, καθώς και για τη λειτουργία του εγκεφάλου σε ενήλικες.

Η ανεπάρκεια σε DHA ω-3 οξέα στην παιδική ηλικία συνδέεται με προβλήματα αργότερα, όπως **μαθησιακές δυσκολίες, επιθετικότητα, έλλειψη συγκέντρωσης** και πολλές άλλες διαταραχές.

Η μείωση σε DHA κατά τη διάρκεια της γήρανσης συνδέεται επίσης με διαταραγμένη λειτουργία του εγκεφάλου και την έναρξη της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Τα DHA ω-3 λιπαρά οξέα έχουν επίσης αποδειχτεί ότι έχουν θετικά αποτελέσματα για ασθένειες, όπως η **αρθρίτιδα**, η υψηλή **αρτηριακή πίεση**, ο **διαβήτης τύπου-2** και ορισμένες μορφές **καρκίνου**. Ο ρόλος του DHA στην μείωση της καρδιακής νόσου είναι επίσης γνωστός.

Μπορεί να μειώσει τα τριγλυκερίδια στο αίμα και μπορεί να οδηγήσει σε λιγότερα επιβλαβή σωματίδια LDL χοληστερόλης.

Τα DHA ω-3 λιπαρά οξέα διαλύουν επίσης τις λιπιδικές εναποθέσεις στις μεμβράνες, καθιστώντας πιο δύσκολο για τα καρκινικά κύτταρα να επιβιώσουν και για τη φλεγμονή να αναπτυχθεί.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, τα DHA οξέα βρίσκονται σε υψηλές ποσότητες στα **Θαλασσινά**, συμπεριλαμβανομένων των **λιπαρών ψαριών** και των **φυκιών**.

Επίσης προϊόντα από ζώα που εκτρέφονται βιολογικά (φυσική βοσκή) περιέχουν επίσης κάποια ποσότητα DHA ω-3 οξέων.

"ALA" - Άλφα Λινολενικό Οξύ

Είναι το πιο σύνηθες ω -3 οξύ στις τροφές.

Το ALA βρίσκεται κυρίως σε **φυτικές τροφές** και πρέπει να μετατραπεί πρώτα σε ζωικής μορφής ω -3 οξύ (EPA ή DHA), προτού να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από το ανθρώπινο σώμα.

Ωστόσο, αυτή η διαδικασία μετατροπής είναι αναποτελεσματική στον άνθρωπο.

Μόνο ένα μικρό ποσοστό του ALA μετατρέπεται σε EPA και ακόμη λιγότερο σε DHA.

Όταν το ALA δεν μετατρέπεται σε EPA ή DHA, παραμένει ανενεργό και απλά αποθηκεύεται ή χρησιμοποιείται ως ενέργεια, όπως και τα άλλα λίπη.

Το ALA βρίσκεται σε πολλά φυτικά τρόφιμα, όπως το κατσαρό λάχανο, το σπανάκι, η σόγια, τα καρύδια και πολλοί σπόροι, όπως chia και λινάρι.

