

# Szív és érvédő magokról és olajokról

A három legjobb  
omega-3 pótló magunk

Kókai Ibolya  
(Füvesibi)



## Bevezetés

Nézd meg a videót! 

Az érrendszer védelmében elengedhetetlen az omega-3 zsírsavak bevitele. Az sem mindegy, hogy mennyi omega-6 zsírsavat eszel.



Megmutatom, hogyan tudod fenntartató módon nagyon egyszerűen biztosítani az omega-3 bevittelt.

Az általam javasolt egészséges olajokat tartalmazó magok jó ízűek, könnyen beillesztheted az étrendedbe.

Már az elején elmondom, hogy a legolcsóbb, legegyszerűbb megoldás a lenmag rendszeres fogyasztása.



Önmagában azonban unalmas lenne, ezért váltogasd más magokkal.

Olvass tovább a részletekért.

[www.gyogynovenyesek.hu](http://www.gyogynovenyesek.hu)

## Omega-e és Omega-6

Nézd meg a videót!



Az egészséges zsírfogyasztás alapja az omega-3 és omega-6 zsírsav megfelelő aránya.

**Az ideális omega-3- omega-6 zsírsav arány az 1 aránylik a 3- 5 egységhez (1:3-5).**

Ez azt jelenti, hogy például egy gramm omega-3 zsírsav hoz maximum 5 gramm omega-6 zsírsav fogyasztása ajánlott.

**Ma a magyar valóság az egy aránylik a húshoz. ez a jelenlegi tudományos álláspont.**

Az elsődleges fontosságú az omega-3 zsírsav bevitelének biztosítása. A legtöbb étkezési növényi olaj nagyon sok omega-6 zsírsavat tartalmaz.

Az omega-6 zsírsav első hallásra teljesen egészségesnek tűnik hiszen ez egy többszörösen telítetlen zsírsav.

**Fontos tudni, hogy a túlzásba vitt omega-6 zsírsav fogyasztás nemhogy kedvező, de sokkal inkább kedvezőtlen hatású a szervezetre.**

[www.gyogynovenyesek.hu](http://www.gyogynovenyesek.hu)

## A három legjobb omega-3 pótló magunk

A lenmag, chiamag és dió rendszeres fogyasztása kiváló módja az omega-3 zsírsavak növényi alapú pótlásának.

### **Lenmag**

A lenmag kiemelkedő omega-3 zsírsav tartalmú. Ezen kívül magas rosttartalma hozzájárul az emésztőrendszer egészségének fenntartásához.

**Nézd meg a videót!**



**Omega-3 omega-6 aránya: 4:1**

### **Chiamag**

Magas rosttartalma elősegíti a teltségérzetet és az emésztőrendszer egészségét. Továbbá, a chiamag fehérje- és ásványianyag-tartalma is figyelemre méltó.

**Omega-3 omega-6 aránya: 3,4:1**

### **Dió**

A dió az egyik legjobb omega-3 forrás a diófélék között, A dió fogyasztása hozzájárulhat az agyműködés javításához és a szív-érrendszeri betegségek kockázatának csökkentéséhez.

**Omega-3 omega-6 aránya: 1: 4,4**

[www.gyogynovenyesek.hu](http://www.gyogynovenyesek.hu)

## Omega-3 zsírsav kedvező hatásai

Ha még nem tetted meg, ideje beépíteni az omega-3 zsírsavakat az étrendedbe a kedvező hatásai miatt:

### **1. Gyulladáscsökkentő**

Az omega-3 zsírsavak nagy szerepet játszanak a gyulladásgátló prosztaglandinok képzésében. Ez azt jelenti, hogy segítenek csökkenteni a gyulladást a testedben.

### **2. Segít a depresszió ellen**

Kutatások szerint az omega-3 zsírsavak segíthetnek a depresszió tüneteinek enyhítésében.

### **3. Vérnyomás és koleszterin kontroll**

Ezek a zsírsavak segíthetnek a vérnyomás és a koleszterinszint csökkentésében is, ráadásul mellékhatások nélkül. Ez különösen fontos lehet, ha szív- és érrendszeri problémáid vannak, vagy szeretnéd elkerülni ezeket a betegségeket.

### **4. Fontos szerepe van az idegrendszerben**

Az omega-3 zsírsavak fontos szerepet játszanak az idegrendszer és a sejthártyák felépítésében.

## Mennyi omega-3 zsírsavat tartalmazó növényt fogyassz?

Ideális esetben napi 1-1,5 gramm omega-3 zsírsavat kellene fogyasztanod.

A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy változtatva érdemes az alábbi növényi omega-3 forrásokat fogyasztanod:



Lenmag őrölt formában napi 1 evőkanálnyi.

Lenmagolaj egy kávéskanálnyi (nem jó ízű).



Dió: 2-3 szem (1-2 dkg).



Chiamag napi 1 evőkanálnyi (max 15 gramm).

A növényi forrásból származó omega-3 zsírsavak átalakításra szorulnak a szervezetben ahhoz, hogy biológiailag aktív formában legyenek jelen. Ez fontos szempont az omega-3 zsírsavak fogyasztásakor.

A növényi források jó alternatívát nyújtanak azoknak, akik nem fogyasztanak halat.

## Miért egyél halat is?

Bár gyógynövény szakértőként általában a növényi táplálékok előnyeire összpontosítok, fontos beszélnem a halfogyasztás jelentőségéről is.

A növényi forrásokban található ALA típusú omega-3 zsírsavakat a szervezetednek előbb át kell alakítania a felhasználáshoz. Ez az átalakítás sajnos nem túl jó hatásfokú.

A halak, különösen a zsíros fajták, mint például a **makréla, szardínia, és lazac**, rendkívül gazdagok EPA és DHA típusú omega-3 zsírsavakban. Ezek a zsírsavak már „kész”, bioaktív formában vannak. Ez azt jelenti, hogy **amikor halat eszel, a szervezeted azonnal fel tudja használni ezeket a zsírsavakat.**

A halakat frissen, fagyasztva vagy konzerv formájában is megvásárolhatod. A hal-konzervek, mint a makréla vagy szardínia, praktikus és gazdaságos megoldást jelenthetnek. A növényi omega-3 források rendszeres fogyasztása mellett a hetente 1-2 alkalommal történő halfogyasztás remekül kiegészíti a növényi omega-3 zsírsavak bevitelét.

[www.gyogynovenyesek.hu](http://www.gyogynovenyesek.hu)

## Érdekel a piaci választék összehasonlítása?

<https://www.turboforlife.hu/index.php/etkezesi-lenmagolajok>

<https://www.turboforlife.hu/index.php/lenmag-osszehasonlitas>

<https://www.turboforlife.hu/index.php/blog-2/chia-mag-az-inkak-kincse-es-nemveletlenuel>