Рыбий жир – популярная добавка, о которой знают практически все

Сегодня она выпускается в капсулах для лечения различных заболеваний. Этот БАД добывается из печени и мышц рыб жирных пород, в частности тунца, скумбрии, сельди и трески. Он отлично себя зарекомендовал в качестве лечения некоторых заболеваний.

Что скрывается внутри?

¬ В полезной добавке находятся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Они ускоряют восстановление клеточных мембран, укрепляют иммунитет и контролируют липидный баланс, ответственный за работу сердечно-сосудистой системы.

¬ Помимо этого, в рыбьем жире содержится большая концентрация витаминов: A, E, D и минералов: кальция, магния, калия, железа, цинка и натрия. А находящийся в составе витамин К2 улучшает состояние костей и кожи, уменьшает вероятность появления злокачественных новообразований.

Чем отличается от Омега-3?

Омега-3 объединяет три базовые кислоты (АЛК, ДГК, ЭПК). Они не синтезируются организмом. Поэтому их необходимо получать из других источников. Например, из определенных сортов рыб, семян и растительных масел. Рыбий жир содержится в рыбах, он включает в себя Омегу-3 и другие микроэлементы.Разница в том, что Омега-3 очищена от посторонних примесей, то есть удалены сторонние элементы, которые необходимы человеку. У рыбьего жира состав более натуральный.

Как и кому принимать?

Для женщин рыбий жир является ценным продуктом. Он способствует улучшению качества волос, ногтей и кожи. Также станет отличным помощником в похудении и в период беременности.

Для мужчин добавка полезна ни меньше. В первую очередь, она снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, от которых часто страдает сильный пол. Помогает вывести плохой холестерин и укрепить сосуды.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Жих Н.И.