

# Омега-3 для дітей: на що варто звернути увагу?



З приходом теплої пори року не тільки природа навколо, а й самі ми активізуємо внутрішні процеси та скидаємо «кайдани» зимової дрімоти. Зміна раціону харчування, мінлива погода, емоційна напруга та стреси, пов'язані із закінченням навчального року, досить часто супроводжують школярів у такий, здавалося б, райдужний та барвистий період. Дошкільнята відчайдушно бажають проводити час у родинному колі, проте в батьків банально не вистачає сил на сімейне дозвілля. Відповідно, взаєморозуміння в родині погіршується, здають нерви та «кипить» мозок. Щоб усі проблеми вирішувати спокійно і зберегти в сім'ї злагоду, а також забезпечити нормальний розвиток та функціонування тендітного дитячого організму, просто необхідно поновити сили, підвищити тонус організму та розумову працездатність. Для цього може стати в нагоді новий для українського ринку збалансований комплекс необхідних омега-3 поліненасичених жирних кислот (омега-3), вітамінів та мінералів — **ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®**.

## Омега-3 та дитячий організм

Омега-3 абсолютно незамінні для нормального функціонування організму. Традиційно вони відомі завдяки істотному впливу на систему гемостазу. Завдяки основоположній ролі омега-3 статус за цими кислотами у матері і дитини є важливим фактором, що визначає здоров'я дитини в період раннього дитинства і в подальшому житті (Захарова І.Н., Суркова Е.Н., 2008).

Омега-3 виявляють багато різних клінічних ефектів. Так, відомо, що достатня забезпеченість омега-3 є обов'язковою умовою для інтелектуального розвитку особи (Кінь І.Я. та співавт., 2006). Омега-3 поглинаються мембранами нейронів, забезпечуючи передачу імпульсів між ними, і покращують функціонування рецепторів, розташованих на мембранах нейронів. Саме тому омега-3 вкрай необхідні для розвитку головного мозку плода і в ранньому дитячому віці.

При цьому навіть у відносно забезпечених країнах (Франція, Німеччина, інші країни Західної Європи, Австралія) значна частина населення споживають їжу з низьким вмістом найбільш важливих поліненасичених жирних кислот — докозагексаєнової (ДГК) і ейкозапентаєнової (ЕПК).

Зниження рівня дієтної ДГК пов'язують з порушеннями когнітивних здібностей і поведінки у дітей, особливо якщо недостатнє споживання омега-3 припадає на ранній вік дитини, коли головний мозок активно розвивається (Громова О.І. та співавт., 2011).

Крім того, науковці відзначають статистично значущу асоціацію між підвищенням рівнів ДГК у плазмі крові і поліпшенням результатів тестів на увагу, пізнавальні здібності і гостроту зору у здорових дітей (Раян А.С. та співавт., 2010).

Слід зазначити, що позитивний вплив омега-3 при синдромі гіперактивності та дефіциту уваги особливо важливий для нормального розвитку когнітивних здібностей дитини, оскільки збереження уваги є обов'язковою умовою для підтримки процесів мислення. Дефіцит уваги і гіперактивність впливають на здатність дитини до навчання.

Численні дослідження свідчать про важливість омега-3 для нормального функціонування зорової системи (Захарова І.Н., Суркова Е.Н., 2008). Так, омега-3 особливо активно накопичуються в центральній нервовій системі плода, починаючи ще з 30-го тижня внутрішньоутробного розвитку, забезпечуючи розвиток головного мозку і формування сітківки ока (Громова О.І. та співавт., 2011).

Тобто, як показують результати досліджень останніх років, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) є есенціальним фактором харчування у зв'язку з їх участю у формуванні мембран клітин головного мозку, зорового аналізатора та біологічних мембран органів і тканин організму (Кінь І.Я. та співавт., 2006).

## З чим вживати омега-3?

Користь омега-3 відома багатьом, проте мало хто знає, з чим саме та у якому вигляді їх краще вживати? Вітаміни та мінерали, поряд з омега-3, є одними з найважливіших складових біохімічних процесів в організмі.

У складі **ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®** поряд з такими омега-3 кислотами, як **ДГК та ЕПК**, містяться **цинк**, а також **вітаміни В<sub>6</sub>**,

**С та D**, які взаємодоповнюють дію один одного, завдяки чому позитивно впливають на органи та системи.

**Вітамін В<sub>6</sub>** сприяє зниженню рівня холестерину та ліпідів у крові, покращує засвоєння ненасичених жирних кислот (Громова О.А., 2009). **Вітамін D** підтримує нормальний ріст та розвиток кісток у дітей, попереджує виникнення рахіту. У людей зрілого віку вітамін D запобігає виникненню остеопорозу (Садчикова Д.В., Устинова Е.А., 2016). **Вітамін С** бере участь у процесах відновлення організму, підтримує нормальну функції нервової системи, синтезі колагену, що надає кісткам пружності та зменшує їх ламкість (Косенко І.М., 2011).

Ще одним дуже важливим компонентом продукту є **цинк**. Адже його дефіцит у дітей пов'язують з поведінковими розладами, депресією, емоційною лабільністю, порушенням здатності до концентрації уваги, зниженням пам'яті, порушенням синтезу інсуліну та роботи зорової системи.

Остання проблема особливо актуальна для дітлахів епохи діджиталу, що не уявляють себе без планшета, мобільного телефону чи іншого гаджета, які призводять до постійного перенапруження очей (Халіулліна С.В., 2013).

## ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®

Розроблений спеціально для підтримки нормального функціонування стану нервової, імунної, серцево-судинної систем, органа зору та розумових здібностей у дітей та підлітків, **ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®** рекомендовано для дітей вже **від 3 років!** Приємні смакові властивості **ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®** та форма сиропу задовольняють смаки навіть найвимогливіших малюків.

**ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®**, який на вітчизняному ринку представляє швейцарська компанія ACINO в Україні, випущено в 2 формах: сироп у флаконі 100 мл та сироп в одноразових флаконах у формі мірної ложки по 5 мл. Така різноманітність забезпечує додаткову зручність вживання сиропу в разі необхідності під час подорожі.

Наостанок варто зазначити, що надзвичайно корисні та важливі компоненти, приємний смак та відсутність рибного запаху та присмаку, зручна форма використання та європейська якість роблять **ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®** важливою складовою домашньої аптечки. А з огляду на можливість використання у дітей віком від 3 років його сміливо можна назвати засобом для всієї малечі!

**ОмегаБаланс Zn ПЛІЮС®: залишайтеся здоровими разом!**



Вперше опубліковано у «Щотижневик АПТЕКА»  
№17/18 (1188/1189) від 13 травня 2019 р.  
UA-OMEG-PIM-052019-010

