

Рыбий жир — наш ответ старости (вопросы и ответы)



В начале 80-х годов прошлого века в ходе популяционных исследований в Гренландии, Голландии и Японии было установлено, что частота сердечно-сосудистых заболеваний у людей, соблюдавших рыбную диету, значительно ниже по сравнению с таковой у лиц, не употреблявших морепродукты.

Впоследствии было доказано, что эффективность «морских» диет обусловлена наличием полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3 (омега-3-ПНЖК), которые не синтезируются в организме человека и относятся к незаменимым [1]. Незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты делятся на два больших семейства — омега-6 и омега-3. Сравнительно небольшие различия в молекулярной структуре, тем не менее заставляют омега-6 и омега-3 действовать совершенно

по-разному на организм человека. Тем временем как побочные продукты метаболизма омега-6 способствуют воспалению, образованию тромбов, омега-3 действуют совершенно противоположно. Хотя организму нужны оба вида жирных кислот, известно, что избыток омега-6 может привести к нежелательным последствиям. Многие ученые считают главной причиной растущей эпидемии сердечных заболеваний, гипертонии, диабетов, ожирения ярко выраженный дисбаланс в диете омега-6 и омега-3 жирных кислот. Наши предки питались по диете, соотношение жирных кислот в которой составляло примерно 1:1. Значительные изменения рациона питания за последние столетия сместили соотношение омега-6 и омега-3 жиров до 20:1, что привело к росту сердечно-сосудистых заболеваний

Для чего нужен рыбий жир?

Рыбий жир применяют для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых. Кроме того, согласно исследованиям, рыбий жир способствует нормальному развитию костей и мышц, а значит и росту ребенка, улучшает мелкую моторику, снижает повышенную активность гиперактивных деток и укрепляет нервные клетки.

Чем обусловлены лечебные свойства рыбьего жира?

Полезные свойства рыбьего жира связаны с наличием в нем омега-3-ПНЖК (эйкозапентаеновой и докозагексаеновой). Эти кислоты — основной источник энергии, необходимой для правильного функционирования сердечной мышцы, они укрепляют стенки сосудов, препятствуя образованию холестерина и развитию атеросклероза, улучшают упругость соединительных тканей суставов.

Как влияет качество сырья на качество препарата?

Предпочтительно использовать рыбий жир, полученный из тушки рыбы, а не из печени, являющейся своеобразным фильтром, который может накапливать токсины и яды.

Кроме того, в рыбьем жире, добытого из печени (например, трески) содержится витамин А в высоких дозах, которые могут быть опасны.

Не менее важен и сорт рыбы, используемой для получения рыбьего жира. Известно, что риск загрязнения вредными вещества-

ми возрастает при потреблении крупных хищных рыб, которые питаются более мелкой рыбешкой. Поэтому в целях безопасности рекомендуется сокращать потребление крупных сортов хищной рыбы, используя мелкие виды представителей нехищных рыб, таких как анчоусы и сардины.

Говоря об экологической чистоте, нельзя не упомянуть и о водоемах, в которых была выловлена рыба. Чтобы быть уверенным в качестве продукта, желательно использовать препараты, которые отвечают международным стандартам, гарантирующим его безопасность и эффективность.

Рыбий жир — в жидкой форме или в капсулах?

Препараты на основе рыбьего жира в форме капсул более удобны в применении и лишены неприятного запаха.

В каких ситуациях применяют рыбий жир?

Современные препараты на основе рыбьего жира применяют для профилактики и замедления процесса атеросклероза, профилактики повторного инфаркта миокарда, а также в комплексной терапии заболеваний, которые сопровождаются патологически повышенным уровнем липидов [2].

Какое количество рыбьего жира в сутки рекомендовано для профилактики атеросклероза?

Согласно рекомендациям Американской ассоциации кардиологов здоровый

взрослый человек должен получать в сутки примерно 1 г омега-3-ПНЖК для первичной профилактики атеросклероза [3]. Пациентам с гипертриглицеридемией, как правило, назначают омега-3-ПНЖК в дозе 2–4 г/сут [1, 3].

Почему важна профилактика атеросклероза?

Атеросклероз является основной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний [3].

При атеросклерозе холестерин откладывается в стенке сосуда, в результате чего изменяется морфология сосудистой стенки, она становится более ригидной, образуются атеросклеротические бляшки, которые, сужая просвет сосуда, нарушают кровоток в соответствующих органах. Разрыв покрышки бляшки может приводить к тромбозу и/или эмболии.

Таким образом, своевременная профилактика атеросклероза позволяет сохранить сосуды здоровыми и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Литература

1. Прохорович Е.А., Владимирова Н.Н. Полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3 в профилактике и лечении атеросклероза // Лечащий врач. — 2006; 3.
2. Аронов Д.М., Лупанов В.П. Применение омега-3-полиненасыщенных жирных кислот при коронарной болезни сердца, атеросклерозе и дислипидемии // Фарматека — 2012; 14.
3. Сиренко Ю.Н. Некоторые аспекты применения омега-3-полиненасыщенных жирных кислот в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний // Укр. мед. часопис. — 2012; 1 (87): 1–11.