

## Iz tiska "Šampioni zdravlja"

Kokošje jaje potpun je obrok u malom, a ako sadrži omega-3 masne kiseline, onda je i potpun i zdrav obrok

Specijalnom prehranom kokošiju na farmi Marijančanka d.o.o. nedavno su dobivena i počela su se proizvoditi zdravija i korisnija jaja od običnih, kakva smo dosad jeli. Obogačena su vrijednim, za zdravlje neophodnim omega-3 kiselinama. Omega 3 jaja rezultat su suradnje sa skupinom znanstvenika osječkog poljoprivrednog fakulteta. Ono &scaron;to ta jaja svrstava među namirnice visoke nutritivne vrijednosti idealan je omjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina, kakav obična jaja nemaju. I tako, zahvaljujući novom domaćem proizvodu, savjetu o konzumiranju dva obroka ribe tjedno, sada se može dodati i savjet o jednom jajetu dnevno. A nekad popularna reklamna poruka "svako jutro jedno jaje organizmu snagu daje", zahvaljujući jajima s Marijančanke, mogla bi postati ponovno popularna. Pravičan omjer masnih kiselina Rezultati vi&scaron;e novijih istraživanja pobili su uvriježeno mi&scaron;ljenje prema kojem je kolesterol glavni uzrok nakupljanju arteroskleroznih naslaga na unutarnjim stijenkama krvnih žila. Dokazano je da takve promjene na stijenkama nastaju kao posljedica lo&scaron;eg omjera omega-3 i omega-6 masnih kiselina. Kolesterol koji u organizam unosimo hranom u zdravih osoba ima vrlo mali utjecaj na razinu ukupnog kolesterola u krvi, no veliki rizik za nastanak bolesti krvožilnog sustava predstavljaju zasićene masne kiseline i hrana bogata trans-masnim kiselinama, kao &scaron;to suprimjerice fast food. Smanjivanjem udjela omega-6, a povećavanjem udjela omega-3 masnih kiselina, moguće je postići željeni omjer koji ima pozitivan utjecaj na brojne funkcije ljudskog tijela. Naime obična su jaja siroma&scaron;na korisnim omega-3 masnim kiselinama poput LNA (linilenska) i DHA (dokozaheksanska) i EPA (eikozapentaenska), ili ih pak uopće ne sadrže, dok su omega-6 masne kiseline zastupljene u omjeru 15:1, &scaron;to je za zdravlje vrlo nepovoljno. Preporučeni dnevni unos omega-3 masnih kiselina je 600-1000 mg, a pola od toga trebalo bi biti LNA te druga polovica DHA i EPA kiseline. Jaja obogačena omega-3 masnim kiselinama rezultat su 2,5 godiš&scaron;njeg istraživanja kojemu je cilj bio pronaći način prehrane koko&scaron;i nesilica, kako bi njihova jaja imala za zdravlje pozitivan i koristan omjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina. Budući da je poznato kako je najpoželjniji način preventivnog djelovanja na kardiovaskularni sustav konzumiranje namirnica s poželjnim sastavom omega-6 i omega-3 kiselina, omega-3 jaja stručnjaci preporučuju kao zdravu namirnicu. Obogačivanjem jaja omega-3 masnim kiselinama ona ne gube karakteristična svojstva, zadržavaju normalan izgled, miris i okus, koriste se poput običnih jaja, za pripremu različitih jela, te kao samostalan obrok. Sastav žumanaca u omega-3 jajima znatno je promijenjen a kako su koristi od upotrebe omega-3 kiselina veće od osnovnih nutritivnih, ona se svrstavaju u funkcionalnu hranu.1 jaje dnevno Omega-3 jaja nisu lijek, no konzumiranjem samo jednog takvog jajeta organizmu se osigurava trećina dnevno preporučene količine omega-3 masnih kiselina. Stručnjaci uz to podsjećaju kako je mnogo zdravije u organizam redovito unositi manje količine nezasićenih masnih kiselina tijekom dužeg razdoblja nego u kratkim vremenskim razdobljima posezati za većim količinama ovih vrijednih masnoća. Jaja obogačena omega-3 masnim kiselinama pogodna su i za pripremu slastica, tjestenine, majoneze i ostalih jela budući da je njihov okus jednak okusu običnih jaja. Za&scaron;to su potrebne Omega-3 masne kiseline neophodne su za normalan rast i razvoj te su važan sastavni dio tkiva ljudskog organizma, a osim toga, pomažu u regulaciji niza vitalnih funkcija organizma. Kako organizam ne može prirodno samostalno sintetizirati omega-3 masne kiseline a pripadaju esencijalnim masnim kiselinama, nužno ih je unositi hranom. Omega-3 masne kiseline pomažu snižavanju viskoziteta krvi, poboljš&scaron;avaju cirkulaciju i usporavaju stvaranje ateroskleroznih naslagana unutra&scaron;njoj strani stijenke krvnih žila, pomažu sniziti krvni tlak. Zahvaljujući utjecaju omega-3 masnih kiselina, snižuje se razina ukupnog triacilglicerola te ublažava aritmijasrca &scaron;to je veliki doprinos u za&scaron;titi, tj. sprečavanju srčanog udara. Iako su omega-3 masne kiseline najpoznatije po svom blagotvornom utjecaju na krvožilni sustav, valja spomenuti i druge, manje poznate učinke. Primjerice nedovoljno je poznato da omega-3 masne kiseline jačaju imunitet, djeluju protuupalno. Dovoljan unos omega-3 masnih kiselina u djece pomaže ublažiti te&scaron;koće koncentracije i pamćenja te probleme vezane uz hiperaktivnost, a EPA i DHA kiseline imaju blagotvorno djelovanje u početnom stadiju reumatoidnog artritisa. U žena omega-3 masne kiseline pomažu u ublažavanju menstrualnih grčeva i tegoba prouzročenihulceroznim kolitisom. Easopis - "Vita"