

... rent naturligt!

econordica.se

www.econordica.se

Om Fiskolja och Omega

Fiskolja räddar liv:

Vi äter mindre sill och annan fet fisk, och får därför i oss mindre Omega 3. Ett ökat intag av de livsnödvändiga fettsyrorna skulle kunna rädda 6 000 liv varje år. På 1960-talet upptäckte forskare att få eskimåer drabbas av hjärt-kärlsjukdomar trots att de äter mycket fett och få grönsaker.

Feta fiskar:

Orsaken visade sig finnas i de feta fiskar som är en viktig del av deras kost, som innehåller de fleromättade fettsyrorna omega 3.

Har man bra värden av omega 3 har man en klart minskad risk för hjärtkärlsjukdomar säger Tom Saldeen, professor vid Uppsala universitet. I Sverige äter vi i dag 80 procent mindre Omega-3 än för hundra år sedan, enligt hans forskning.

Även vitaminer:

Ulf Boman på livsmedelsverket tycker att det bästa är att äta fisk. Den innehåller inte bara Omega 3, utan även flera vitaminer och mineraler. Det är bättre att balansera kostvanorna, säger Ulf Boman.

Han menar att den som inte äter en varierad kost kan bli lurad av att äta tillskott och inte ta tag i att långsiktigt förbättra sina matvanor.

Bäst med tillskott:

Det bästa är att äta tillskott med Omega 3, för väldigt få får i sig den nödvändiga mängden genom mat. Äter man inte fisk ligger man riktigt illa till säger han.

Fisk hjälper:

Tidigare studier har visat att personer som äter mycket fisk har lägre risk att drabbas av demens. Nyckeln tros vara det nyttiga fiskfettet omega-3. Men en ny svensk studie visar att även den som redan fått Alzheimers kan ha nytta av omega-3.

Studie, där 200 Alzheimersdrabbade ingick, visar att personer som hade mild Alzheimers behöll sina minnesfunktioner bättre om de fick 1,5 gram omega-3 kapslar per dag. De var också mindre deprimerade än de som inte fick omega-3 kapslar.

Annan forskning som diskuterades visar att alkohol i små doser minskar risken för demens medan stora doser alkohol ökar den. Att äta mycket frukt och vitamin E har också visat sig kunna minska risken för Alzheimers. Rökning, däremot, ökar risken.

LIVSMEDELSVERKETS REKOMMENDATIONER:

Kostråd:

Ät fisk och skaldjur två—tre gånger i veckan, eftersom det är mat som är rik på O-vitamin, jod, selen och omega 3.



En portion fisk motsvarar 100—150 gram. Välj miljömärkt fisk och variera fisksorterna, för både hälsans och miljöns skull. Till exempel gädda, gös och abborre kan innehålla höga halter kvicksilver, så ät sådana fiskar bara en gång per vecka. Om du äter olika sorters fisk belastas inte enstaka fiskarter lika tungt.

Vill du åt Omega 3-fetterna ska du välja till exempel lax, sill och makrill. Fisk och skaldjur är mat som är rik på D-vitamin, selen, jod och omega 3.

En liten del av omega 3-moderfettsyran, som bland annat finns i rapsolja, bladgrönsaker, valnötter och linfrön, kan omvandlas i kroppen till de långa fettsyrorerna DHA och EPA.

Hjärtsvikt innebär att hjärtat inte orkar pumpa tillräckligt med blod för att ge syre och näring till kroppens celler. Trötthet, ökad puls, andnöd och svullna ben är typiska symtom. De vanligaste orsakerna till hjärtsvikt är att hjärtat har skadats av en eller flera infarkter eller att det har tröttats ut av ett för högt blodtryck.

Sjukdomar i hjärtat eller dess klaffar kan också ligga bakom. Sök omedelbart akut vård vid kraftig andnöd, kallsvettningar, svår hjärtklappning och ångest.

29 NOV 2008 - EXPRESSEN:

Fiskolja hjälper demenssjuka:

Fiskolja ger dig bättre minne och skärpa. Alzheimersjuka som får kapslar med det nyttiga omega-3 fettet både minns bättre och blir mindre deprimerade.

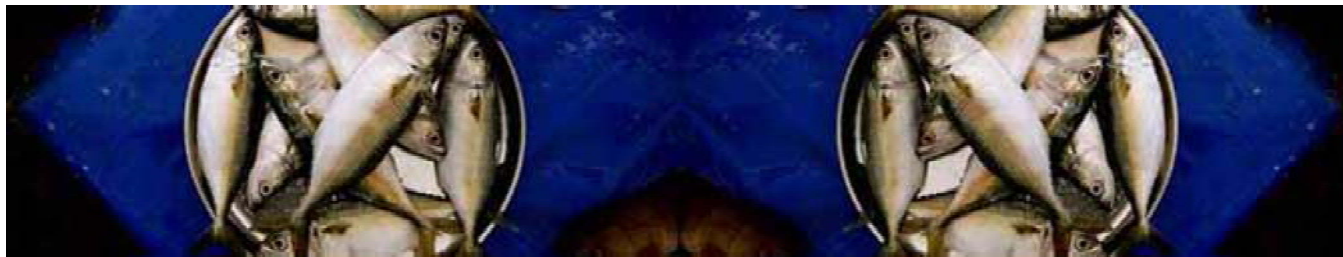
Det visar en ny svensk studie som presenterades på läkarnas riksstämma i går. Omkring 150 000 svenskar är drabbade av demenssjukdomen Alzheimers.

Sjukdomen är i dag obotlig.

Och eftersom svenskarna blir allt äldre kommer också allt fler att insjukna.

Men det går att minska risken att drabbas, exempelvis genom att äta rätt. På läkarnas riksstämma i Älvsjö presenterades den 28 nov 2008, en rad åtgärder som visat sig kunna förebygga Alzheimers.

Köp Omega hos Econordica.se - Klippan



[Klicka här för att gå tillbaka till Econordicas webshop](#)
Econordica.se - Gråbrödragatan 4, 264 35 Klippan - tfn 0435-13944 - [info\(a\)econordica.se](mailto:info@econordica.se)