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 Marijanèanka d.o.o. nedavno su dobivena i poèela su se proizvoditi zdravija i korisnija jaja od obiènih, kakva smo dosad jeli. Obogaæena su vrijednim, za zdravlje neophodnim omega-3 kiselinama. Omega 3 jaja rezultat su suradnje sa skupinom znanstvenika osjeèkog poljoprivrednog fakulteta . Ono što ta jaja svrstava među namirnice visoke nutritivne vrijednosti idealan je omjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina, kakav obièna jaja nemaju. I tako, zahvaljujuæi novom domaæem 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", zahvaljujuæi jajima s Marijanèanke, mogla bi postati ponovno popularna.Pravilan omjer masnih kiselina Rezultati više novijih istraživanja pobili su uvriježeno mišljenje prema kojem je kolesterol glavni uzrok nakupljanju arterosklerozni h naslaga na unutarnjim stijenkama krvnih žila. Dokazano je da takve promjene na stijenkama nastaju kao posljedica lošeg 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 zasiæene masne kiseline i hrana bogata trans-masnim kiselinama, kao što suprimjerice fast food. Smanjivanjem udjela omega-6, a poveæavanjem udjela omega-3 masnih kiselina, moguæe je postiæi željeni omjer koji ima pozitivan utjecaj na brojne funkcije ljudskog tijela. Naime obièna su jaja siromašna korisnim omega-3 masnim kiselinama poput LNA (linilenska) i DHA (dokozaheksanska) i EPA (eikozapentaenska), ili ih pak uopæe ne sadrže, dok su omega-6 masne kiseline zastupljene u omjeru 15:1, što je za zdravlje vrlo nepovoljno. Preporuèeni 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 obogaæena omega-3 masnim kiselinama rezultat su 2,5 godišnjeg istraživanja kojemu je cilj bio pronaæi naèin prehrane kokoši nesilica, kako bi njihova jaja imala za zdravlje pozitivan i koristanomjer omega-3 i omega-6 masnih kiselina. Buduæi da je poznato kako je najpoželjniji naèin preventivnog djelovanja na kardiovaskularni sustav konzumiranje namirnica s poželjnim sastavom omega-6 i omega-3 kiselina, omega-3 jaja struènjaci preporuèuju kao zdravu namirnica. Obogaæivanjem jaja omega-3 masnim kiselinama ona ne gube karakteristièna svojstva, zadržavaju normalan izgled, miris i okus, koriste se poput obiènih jaja, za pripremu razlièitih jela, te kao samostalan obrok. Sastav žumanaca u omega-3 jajima znatno je promijenjen a kako su koristi od upotrebe omega-3 kiselina veæe 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 treæina dnevno preporuèene količine omega-3 masnih kiselina. Struènjaci uz to podsjeèaju kako je mnogo zdravije u organizam redovito unositi manje količine nezasièenih masnih kiselina tijekom dužeg razdoblja nego u kratkim vremenskim razdobljima posezati za veèim količinama ovih vrijednih masnoæa.Jaja obogaæena omega-3 masnim kiselinama pogodna su i za pripremu slastica, tjestenine, majoneze i ostalih jela buduæi da je njihov okus jednak okusu obiènih jaja. Zašto su potrebne Omega-3 masne kiseline neophodne su za normalan rast i razvoj te su važan sastavni dio tkiva ljudskog organizma, a osimtoga, 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, poboljšavaju cirkulaciju i usporavaju stvaranje ateroskleroznih naslagana unutrašnjoj strani stjenke krvnih žila, pomažu sniziti krvni tlak. Zahvaljujuæi utjecaju omega-3 masnih kiselin, snizuje se razina ukupnog triacilglicerola te ublažava aritmijasrca što je veliki doprinos u zaštiti, tj. spreèavanju srèanog udara. Iako su omega-3 masne kiseline najpoznatije po svom blagotvornom utjecaju na krvožilni sustav, valja spomenuti i druge, manje poznate uèinke. Primjerice nedovoljno je poznato da omega-3 masne kiseline jaèaju imunitet, djeluju protuupalno. Dovoljan unos omega-3 masnih kiselinau djece pomaže ublažiti teškoæe koncentracije i pamæenja te probleme vezane uz hiperaktivnost, a EPA i DHA kiseline imaju blagotvorno djelovanje u poèetnom stadiju reumatoidnog artritisa.U žena omega-3 masne kiseline pomažu u ublažavanju menstrualnih grèeva i tegoba prouzroèenihulceroznim kolitisom.Èasopis - "Vita"