

Iz tiska "Šampioni zdravlja"

Kokošje jaje potpuno je obrok u malom, a ako sadrži omega-3 masne kiseline, onda je i potpuno 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. Obogaćena su vrijednim, za zdravlje neophodnim omega-3 kiselinama. Omega 3 jaja rezultat su suradnje sa skupinom znanstvenika osječkog poljoprivrednog fakulteta. Ono što 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. Pravi omjer masnih kiselina Rezultati višeg novijih istraživanja pobili su uvriježeno mišljenje prema kojem je kolesterol glavni uzrok nakupljanju arteroskleroznih 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 zasićene masne kiseline i hrana bogata trans-masnim kiselinama, kao što su 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 siromašna korisnim omega-3 masnim kiselinama poput LNA (linolenska) i DHA (dokozaheksanska) i EPA (eikozapentaenska), ili ih pak uopće ne sadrže, dok su omega-6 masne kiseline zastupljene u omjeru 15:1, što 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 obogaćena omega-3 masnim kiselinama rezultat su 2,5 godišnjeg istraživanja kojemu je cilj bio pronaći način prehrane kokošiji 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. Obogaćivanjem 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 obogaćena omega-3 masnim kiselinama pogodna su i za pripremu slastica, tjestenine, majoneze i ostalih jela budući da je njihov okus jednak okusu običnih jaja. Zašto 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, poboljšavaju cirkulaciju i usporavaju stvaranje ateroskleroznih naslaga unutrašnjim stranama stijenke krvnih žila, pomažu sniziti krvni tlak. Zahvaljujući utjecaju omega-3 masnih kiselina, snižuje se razina ukupnog triacilglicerola te ublažava aritmijasrca što je veliki doprinos u zaštiti, 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 djece pomaže ublažiti tešku koncentraciju 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 prouzročenih ulceroznim kolitisom. Easopis - "Vita"