

Ob zori življenja

Pred približno štirimi milijoni let je bila Zemlja še vroča krogla, na kateri so stalno divjale nevihte, udarjale strele, skozi ozračje brez kisika pa je prosevalo močno sevanje ... V vodi so se v takem okolju sintetizirale prve molekule tipa RNK, ki so bile sposobne ustvariti svoje dvojnike. To so bile prve oblike življenja. RNK je v tem procesu kasneje nadomestila stabilnejša molekula, DNK. Za dinamiko in razmnoževanje so si te molekule pomagale z beljakovinami. Zanje je v okolju veljala konkurenca med različnimi DNK. Obstale so tiste DNK, ki so se in svoje beljakovine ogradile od okolja z opno iz maščob. Tako so nastale prve celice, podobne današnjim bakterijam. Njihovi najzgodnejši fosilni ostanki segajo v čas pred 3,7 -3,8 milijarde let.

Bakterije so enostavna bitja, ki pa zmorejo kemijske procese, ki jih mi ne zmoremo. Znajo ustvarjati na primer maščobne kisline tipa omega-3, česar noben vretenčar danes ne zmore; omega-3 so življenjsko pomembne; tvorijo kar 30-40% maščob v membranah možganskih celic. Pridobiti jih moramo s hrano. Njim posvečam to številko novic.

Dr. Iztok Ostan

Brezplačni posveti z dr. Ostanom

Nova Gorica: osebni posveti bodo 7. 11. 2023 v Centru revitalizacije, Delpinova 22; obvezne prijave na tel.: 041/320-127.

Ivančna Gorica: osebni posveti bodo 17. 11. 2023 v bio-trgovini Bio Raj, Sokolska 6; obvezne prijave na tel.: 01/781-27-80.

Ljubljana: osebni posveti bodo 23. 11. 2023 v trgovini Roberteka, Železna cesta 8a; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 031/643-542.

Mengeš: osebni posveti bodo 24. 11. 2023 v trgovini Sadni vrt, Slovenska c. 87; obvezne prijave v trgovini, na tel.: 01/729-10-66.

Novice pošilja: Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu narocila@institut-o.com, po telefonu 040/277-857, preko spletne strani www.institut-o.com



Zemlja ob nastanku življenja pred približno štirimi milijoni let

Kaj so omega-3 maščobne kisline?

Maščobe so sestavljene iz maščobnih kislin. Večino jih uspe telo samo sintetizirati, le kislin omega-3 in omega-6 ne, zato jih moramo pridobiti s hrano. Pravimo jim esencialne maščobne kisline.

Za optimalno delovanje organizma morajo biti omega-3 in omega-6 v ustreznem razmerju. To je v običajni prehrani neugodno - kar 1:10 v korist omega-6. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča razmerje 1:5. Po ugotovitvah več raziskav in po dr. Bredesenu pa je optimalno razmerje 1:1.

Presežek mnogih vrst omega-6 kislin postane žaltav (oksidira), kar povzroča vnetja in druge zdravstvene težave. Potrebno je torej zmanjšati vnos omega-6 maščobnih kislin. To dosežemo tako, da se odrečemo rafiniranim rastlinskim oljem (sončničnemu, repičnemu, koruznemu itd.), ki so glavni vir presežka omega-6. Vsebujejo ga tudi vsa industrijsko predelana hrana ter maščobe gojene živine.

Dober vir omega-3 maščobnih kislin so ribe. Če jih uživamo 2 do 3-krat tedensko, kot je uradno priporočeno, postopoma izboljšamo razmerje med omega-3 in omega-6, a po ugotovitvah dr. Bredesena s tem še ne dosežemo njunega idealnega razmerja (1:1). Zato je treba hrani dodajati omega-3. Toda koliko in katere vrste?



Mikroalge ali fitoplankton (na sliki) so enocelična bitja, ki so sposobna ustvarjati dolgoverižne omega-3 maščobne kisline (EPA, DHA). Danes so za človeka glavni prehranski vir teh maščob ribe in ribje olje, v prihodnosti pa bodo to vlogo zelo verjetno prevzele prav mikroalge.

Koliko omega-3 (EPA, DHA) potrebujemo?

Nekatere rastline vsebujejo veliko omega-3 maščob, a le v kratkoverižni obliki, ki jih naše telo le v zelo majhnem deležu (največ 15%) predela v za nas uporabljive dolgoverižne omega-3 (EPA, DHA). Ribje olje je z okoli 30 % EPA in DHA njihov najbogatejši prehranski vir. Pridobivajo jih tudi iz krila in mikroalg. Omega-3 iz mikroalg vsebuje zelo malo EPA, a s sodobnimi tehnologijami je možno tudi pri teh oljih razmerje EPA in DHA uravnorežiti.

Dr. Bredesen priporoča vsakodnevno uživanje od 1500 do 2000 mg EPA in DHA; če uživamo le malo rib, jih je treba skoraj v celoti pridobiti z ustreznimi prehranskimi dopolnili. Na trgu so večinoma dopolnila z omega-3 iz ribjega olja.

V naravnem ribjem olju so omega-3 maščobe večinoma v obliki trigliceridov. V prodaji so večinoma dosegljive v predelani obliki kot etilni estri. Zdi se, da pri njihovi izbiri ni toliko pomembno, po kateri obliki posežemo, saj obe podobno dobro absorbiramo že po nekaj tednih jemanja.

Pomembni so certifikati kakovosti omega-3

Pomembna je čistost olja, saj so ribe in njihovo olje obremenjene s težkimi kovinami in drugimi polutanti (PCB, dioksin itd), ki se v telesu kopičijo in so zelo škodljivi. Da jih izločimo iz olja, je potreben postopek molekularne destilacije EPA in DHA. Z njo tudi dosežejo, da produkt nima okusa po ribah in da je delež omega-3 v olju precej višji (okrog 70%) kot v izvornem ribjem olju. Certifikat odličnosti IFOS – International Fish Oil Standard (ocena 5 na lestvici od 0 do 5), ki ga podeljuje neodvisna organizacija pri kanadski univerzi v Guelphu, dokazuje to kakovost. Ribja olja, ki imajo certifikat odličnosti IFOS so dražja, saj je postopek molekularne destilacije zelo drag, toda v primerjavi z nedestiliranim oljem vsebujejo več kot dvakratno količino EPA in DHA.

Novo na našem trgu

Besedila, ki jih prinašajo te novice, sem napisal že pred časom, ko sem iskal ustreznih prehranskih virov omega-3 za potrebe svojih najbližjih. Opisanim kriterijem je ustrezalo ribje olje znamke Fisiocol, ki ga je pri nas potem začel distribuirati Institut.O. Pred meseci ga ni bilo več moč dobiti, zato ga je Institut.O v oktobru letos nadomestil s še kakovostnejšim oljem znamke Cardionam, ki vsebuje kar 74 % EPA in DHA.. Uporabljamo ga tudi sami.



Pri čem pomaga uživanje omega-3

Desetletja raziskav potrjujejo, da je redno uživanje omega-3 v obliki EPA in DHA koristno za zmanjšanje previsoke ravni trigliceridov v krvi, za znižanje previsokega krvnega tlaka, za izboljšanje delovanja srca, za boljši vid, za zdravo spolnost, za kakovost kože, za izboljšanje zaznave in drugih možganskih funkcij, za zdravje nosečnic, za razvoj otrok že v prednatalni dobi in po rojstvu, za manj depresij po porodu, za zmanjšanje previsoke telesne teže, za čvrste nohte in lase, za manj težav v menopavzi, za uspešno športno dejavnost in na splošno za zmanjšanje vseh oblik kroničnih vnetij.