

## Всего 40 г сайры в день

Российские ученые доказали, что консервированная сайра поможет справиться с сердечными болезнями.

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) не синтезируются в нашем организме, но необходимы для нормального роста. Кроме того, они присутствуют в тканях головного мозга, сетчатке глаза и грудном молоке. Наиболее важными для человека омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами являются альфа-линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). Считается, что наиболее существенный естественный источник ПНЖК – жирная морская рыба. ПНЖК выпускаются и в виде биологически активных добавок.

Изучение влияния ПНЖК на человеческий организм началось с того, что ученые попытались выяснить, почему в Японии и у северных народов крайне низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как в развитых странах эти заболевания – основная причина смертности. Оказалось, здоровье сердца зависит от употребления в пищу рыбы.

По данным Российской академии медицинских наук, на первом месте среди причин сердечно-сосудистых заболеваний стоят стрессы, на втором – нерациональное питание. Недостаток в пище ненасыщенных жирных кислот приводит к невысокой стрессоустойчивости и расстройству системы регуляции свертываемости крови.

«В организме человека синтез ЭПК и ДГК идет из абсолютно незаменимой альфа-линоленовой кислоты, но он обеспечивает только 5% физиологических потребностей человека, а 95% мы должны получать из пищи, – рассказывает заместитель директора Института биофизики СО РАН профессор, доктор биологических наук Михаил Иванович Гладышев. – Единственными организмами в биосфере, которые способны эффективно синтезировать эти кислоты, являются некоторые таксоны микроводорослей, например, диатомовые, криптофитовые водоросли. Наземные животные и человек получают ПНЖК по трофической цепочке: микроводоросли – мелкие беспозвоночные – рыбы. Наша лаборатория движется в исследованиях по этой цепочке – от микроводорослей к рыбам, животным и человеку».

Давно известно, что тепловая обработка разрушает ПНЖК. При нагревании чистых кислот происходит нарушение химической структуры. Но в рыбе ПНЖК содержатся в мембранах клеток, они «упакованы», окружены белками, в том числе и белками теплового шока. Поэтому тепловая обработка на них практически не влияет. Необходимая доза жирных кислот содержится в средней порции рыбы (80-100 г) и составляет от 0,2 до 1,8 г ЭПК/ДГК.

Ученые составили целый список видов рыб, которые обеспечивают нам суточную долю ПНЖК: лососевых рыб нужно съесть около 150 г, сельди около 200 г, камбалы – 250 г, трески – 400 г. Самым поразительным оказалось то, что особенно богаты ПНЖК рыбные консервы! «При консервировании уходит вода и короткоцепочечные кислоты. Поэтому в консервированной сельди (в уксусно-масляной заливке) содержится в 2 раза больше ЭПК и ДГК, чем в свежей. Ее нужно съесть 60 г, но чемпионом оказалась сайра. Ее нужно всего 40 г в день, а это примерно пятая часть банки», – говорит Михаил Гладышев.

Исследования проводились совместно с НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН и кафедрой технологии питания Красноярского государственного торгово-экономического института. Результаты работы опубликованы в международных журналах.

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)