

# Рыбий жир



- **Рыбий жир – что это такое?**
- Прозрачная, маслянистая жидкость, применяемая в качестве пищевой добавки. Производится из рыб семейства тресковых, а точнее из их печени. Богат рыбий жир следующими важными ингредиентами: омега – 3 (докозагексаеновой и эйкозапентаеновой) жирными кислотами, витамином Е, D и А. Кроме того богат бромом, кальцием, магнием, хлором, марганцем и железом. Лекарственные свойства рыбьего жира, описывают в виде регулятора витаминно – фосфорно – кальциевого обмена.

- Роль первооткрывателя употребления рыбьего жира в лечебных и профилактических целях выпала аптекарю из Норвегии Миллеру Петеру, в 1862 году. Именно после этого норвежцы стали считать рыбий жир пищевой добавкой, которая положительно влияет на здоровье. Вскоре чудодейственные свойства рыбьего жира, расползлись по всему земному шару.

- Те ни менее, через определенное время интерес к нему остыл. Так как гораздо проще поддерживать организм синтетическими обычными витаминами. Но продлилось подобное равнодушие не долго, и вскоре рыбий жир вновь заинтересовал ученых и врачей, ибо положительные результаты при употреблении отчетливо наблюдались у представителей народов Севера, у которых рыба - основной продукт питания. Например, они очень редко сталкивались с такими заболеваниями как атеросклероз и различные сопутствующие осложнения, вроде инфаркта миокарда, а также отсутствовали симптомы гипертонии, красной волчанки, бронхиальной астмы и так далее.

- В последние годы, увы, ухудшение окружающей среды коснулось морей, рек и океанов. В связи с чем, польза рыбьего жира приобрела отрицательное значение, а в некоторых случаях опасное для жизни организма, так как “впитывает” всевозможные вредные вещества и токсины.

- Витамин А (ретинол) содержится в рыбьем жире в огромном количестве. Он, прежде всего, необходим женщинам, которые следят за состоянием своих волос, ногтей и своей кожи. Витамин А нормализует состояние слизистых оболочек. Сухие, секущиеся волосы, ощущение стянутости и сухости кожи лица, ломкость ногтей – явные признаки нехватки витамина А.

- **Витамин D** отвечает за транспортировку **кальция** и фосфора к клеткам организма. Регулярная доставка этих элементов необходима для поддержания состояния костей, **зубов**, для стабильной деятельности нервной системы. Сочетание витаминов А и D **улучшает зрение**, оказывая прямое воздействие на качество цветовосприятия и способность лучше видеть в темноте.

- Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, пожалуй, главное, чем славится рыбий жир. Дело в том, что организм человека не вырабатывает эти кислоты, в то время как их значение для него очень важно, и он должен получать их в нужном количестве. Кроме трёх основных компонентов, рыбий жир содержит микродозы йода, железа, кальция и магния.



- **Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3: польза рыбьего жира**
- Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 являются важной составляющей правильного обмена веществ. Они – незаменимый источник энергии для каждого человеческого организма и должны составлять 20% от общего количества ежедневно потребляемых калорий.

- Особенное внимание их полноценному потреблению должны уделять беременные женщины, так как кислоты необходимы для правильного развития головного мозга и органов зрения плода, и люди старшего поколения, для которых омега-3 – это защита от преждевременных нарушений мозговой деятельности и контроль над концентрацией внимания.

- оказывать оздоравливающее воздействие при воспалениях;
- регулировать артериальное давление и температуру тела;
- выделять энергию (при расщеплении);
- участвовать в формировании защитных оболочек внутренних органов;
- снижать риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижать риск тромбообразования;
- уменьшать уровень холестерина в крови;
- ускорять заживление язвы желудка и двенадцатипёрстной кишки.

**Преимущества полиненасыщенных жирных кислот омега-3 заключаются также в их доказанных способностях:**

- Кроме того, доказано, что жирные кислоты омега-3 помогают в борьбе с лишними килограммами (потери в весе до полутора килограмм), стимулируя жировой обмен в организме и нормализуя процесс пищеварения. Одновременно с этим они не допускают снижения веса при возникновении раковых заболеваний, и положительным образом влияют на лечение онкологических заболеваний.

- Употребление жирных кислот омега-3 – это ещё и отличная возможность поднять себе настроение. Кислоты тормозят выработку гормонов стресса и увеличивают количество «гормона счастья», по-научному серотонина. Таким образом, мы получаем абсолютно натуральное средство от внезапного стресса или затяжной депрессии. Как профилактическое средство, рыбий жир полезен для предотвращения простудных заболеваний, возникновения рахита у детей и для улучшения работы иммунной системы.

- Существует рыбий жир и как масло для наружного применения. Его используют для местного лечения небольших ожоговых ран, заживления рубцов. А женщины даже наносят в виде маски на кончики волос, для улучшения их состояния и внешнего вида.

**Рыбий жир для наружного применения**

- Существует ряд противопоказаний, наличие которых у человека исключает возможность либо требует осторожного применения рыбьего жира, как в чистом виде, так и в составе пищевых добавок:
- Аллергическая реакция на рыбу или на само вещество;
- Болезни щитовидной железы;
- Болезни почек, мочевыводящей системы;
- Заболевания желудочно-кишечного тракта;
- Активная форма туберкулёза;
- Большое содержание кальция в крови;
- Повышенный уровень холестерина в крови;
- Беременность, период лактации.

## Противопоказания рыбьего жира