



Home » Здоров'я » Дієтологиня пояснила, чому омега-3 критично важлива для здоров'я

Дієтологиня пояснила, чому омега-3 критично важлива для здоров'я

ТКАЧЕНКО ВАЛЕНТИНА — 17 Травня 2026, 14:47 ⌚ 2 Mins Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Сертифікована дієтологиня та експертка з довголіття Мічіко Томіока заявила, що багато людей не отримують достатньої кількості омега-3 жирних кислот. За її словами, ця речовина відіграє ключову роль у роботі мозку, серця та загальному розвитку організму.

Про це повідомляє [CNBC Make It](#).

Michiko Tomioka розповіла, що омега-3 жирні кислоти організм не може виробляти самостійно, тому людина повинна отримувати їх із продуктів харчування.

За її словами, омега-3 існують у трьох основних формах — DHA, EPA та ALA.

DHA особливо важлива для мозку та очей.

Дієтологиня пояснила, що ця кислота допомагає організму виробляти нейропротектин — гормон, який захищає мозок і сітківку очей від стресу та запалення.

Основними джерелами DHA є жирна риба, зокрема скумбрія, лосось, сардини та оселедець.

EPA, за словами Томіоки, підтримує здоров'я серця та допомагає контролювати артеріальний тиск.

Отримати її можна з морепродуктів, морських водоростей та жирної риби.

Окремо експертка виділила омега-3 ALA, яка необхідна для загального росту та розвитку організму.

Вона пояснила, що організм використовує ALA для вироблення додаткової кількості EPA та DHA.

Серед рослинних джерел цієї кислоти дієтологиня назвала насіння льону та чіа, волоські горіхи, листову зелень, а також соєві продукти — тофу, едамаме та натто.

Томіока наголосила, що насамперед радить отримувати омега-3 саме з їжі, а не з добавок.

Водночас перед змінами у раціоні вона рекомендує проконсультуватися з лікарем.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

риба

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)

[Україна](#)

[Політика](#)

[Економіка](#)

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua

