

Есть три основных типа жиров омега-3. Это докозагексаеновая кислота (ДГК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и альфа-линоленовая кислота (АЛК). ДГК и ЭПК содержатся в морепродуктах, АЛК – в некоторой растительной пище. Вот из каких продуктов вы их можете получить.

**Льняное масло.** На столовую ложку этого масла приходится 8,5 г АЛК. Согласно исследованиям, льняное масло способно защитить сердце и помочь при воспалении.

**Семена чиа.** В одной столовой ложке семян – 7,26 г АЛК. Также в них много клетчатки, которая поддерживает в норме уровень холестерина в крови и снижает вероятность развития болезней сердца.

**Льняное семя.** Порция в две столовые ложки содержит 4,4 г АЛК. Богато льняное семя также магнием и клетчаткой. Эти питательные вещества поддерживают работу сердца, регулируют уровень сахара в крови.

**Рыбий жир.** Из столовой ложки рыбьего жира можно получить 1,5 г ДГК, 0,938 г ЭПК. Ещё в нём много витамина А.

**Лосось.** Эта рыба содержит много белка, калия, витамина В12, В6, селена и антиоксиданта каротиноида астаксантина. 85 г лосося включает 1,24 г ДГК и 0,59 г ЭПК.

**Селёдка.** На порцию в 85 г этой рыбы приходится 0,94 г ДГК и 0,77 г ЭПК. В сельди содержится намного меньше тяжёлых металлов, чем в более крупной рыбе.

**Сардины.** Порция (85 г) включает 0,74 г ДГК и 0,45 г ЭПК. Также эта рыба – источник белка, кальция, калия, железа, магния, цинка и других важных для здоровья питательных веществ.

**Анчоусы.** 28 г этих продуктов содержат 0,366 г ДГК и 0,216 г ЭПК.

Льняное масло и другие продукты, в которых омега-3 больше,  
чем в грецких орехах



alvarez / Getty Images

**Скумбрия.** Порция в 85 г содержит 0,59 г ДГК и 0,43 г ЭПК. Эта жирная рыба богата омега-3, белком, витаминами D, B6, B12, селеном, магнием.

**Форель.** Из порции в 85 г вы получите 0,44 г ДГК и 0,40 г ЭПК. Форель включает много и витамина D: 85 г рыбы содержат 81% суточной потребности этого витамина.

**Устрицы.** 85 г этого продукта дадут вашему организму 0,14 г АЛК, 0,23 г ДГК и 0,30 г ЭПК, а также 47,4% суточной потребности в селене. Этот минерал действует как антиоксидант, важен для работы иммунной системы и щитовидной железы.

**Морской окунь.** На 85 г этой рыбы приходится 0,47 г ДГК и 0,18 г ЭПК. Та же порция окуня покрывает 23% суточной потребности в витамине B6.

**Икра.** Она содержит на столовую ложку 0,60 г ДГК и 0,48 г ЭПК. Кроме того, это хороший источник витамина B12: в столовой ложке его – более 100% от суточной

Льняное масло и другие продукты, в которых омега-3 больше,  
чем в грецких орехах

потребности.

**Креветки.** Из порции в 85 г можно получить 0,12 г ДГК и 0,12 г ЭПК. Ещё креветки – отличный источник астаксантина, который защищает клетки от окислительного повреждения.

**Тунец.** На порцию в 85 г приходится 0,54 г ДГК и 0,2 г ЭПК. В этой рыбе также много витаминов В6 и В12, Е, селена, магния.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***