

Известно, что в жирной рыбе много омега-3 жирных кислот. Но если вы устали от неё, то можете попробовать и что-то другое. Вот несколько примеров.

**Семена чиа.** 1 ст. л. содержит около 50 мг альфа-линоленовой кислоты (АЛК).

Согласно результатам исследований, эти семена помогут снизить кровяное давление, улучшить уровень холестерина в крови, уменьшить маркеры воспаления.

**Семена льна.** Из 1 ст. л. этих семян вы получите примерно 2350 мг АЛК. Также это семя богато растворимой и нерастворимой клетчаткой, которая поддерживает здоровье пищеварительной системы, стабильный уровень сахара в крови, помогает снизить уровень вредного холестерина в крови.

**Грецкие орехи.** Из небольшой горсти этих орехов можно получить около 2570 мг АЛК. Исследования показали, что при регулярном употреблении грецкие орехи могут снизить общий уровень холестерина, вредного холестерина и триглицеридов.



AlexPro9500 / Getty Images

Семена чиа и другие продукты, в которых омега-3 больше, чем в сардинах

**Семена конопли.** На 3 ст. л. приходится 2600 мг АЛК в этих семенах. Если семена конопли – часть здорового питания, то они помогают уменьшить воспаление.

**Растительные масла, богатые омега-3.** Порция в 1 ст. л. этих масел даёт около 7300 мг АЛК. К подобным маслам относят те, что делают из льняного семени, семян чиа, конопли, рапса и соевых бобов. Больше всего АЛК в льняном масле.

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