

Жирные кислоты омега-3 полезны для всего организма в целом. В растительных продуктах в отличие от рыбы содержится только альфа-линоленовая кислота (АЛК). Она частично преобразовывается в омега-3 в нашем организме.

**Льняное семя.** Это один из лучших источников омега-3. Одна столовая ложка таких семян содержит около 2,35 г АЛК, а столовая ложка льняного масла – 7,26 АЛК.

**Семена чиа.** Их часто называют суперпродуктом. Содержат эти семена клетчатку, минералы, антиоксиданты, омега-3. Из 28 г вы получите 5,06 г АЛК.



Nungning20 / Getty Images

**Грецкие орехи.** В порции (28 г) английских грецких орехов – 2,57 г АЛК, а в такой же порции чёрных грецких орехов – 0,76 г АЛК.

**Соевые бобы.** Это хороший источник белка. Всего одна столовая ложка соевого масла даст вам 0,92 г АЛК.

Грецкие орехи и другие продукты, в которых омега-3 больше, чем  
в рыбе

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