

Омега-6 – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Все жиры, с точки зрения диетологии, делятся на полезные и вредные для организма. Как правило, полезные жиры содержат в себе продукты с высоким содержанием незаменимых жирных кислот. Среди них диетологи выделяют Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты. О последней из них наш сегодняшний рассказ.

Ключевые слова: Омега-6, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

Продукты богатые Омега-6:

- Масло из виноградных косточек
- Подсолнечное масло
- Масло зародышей пшеницы
- Кукурузное масло
- Масло грецкого ореха
- Хлопковое масло
- Соевое масло
- Кунжутное масло
- Арахисовое масло
- Горчичное масло
- Рапсовое масло
- Льняное масло
- Грецкие орехи [1]
- Кунжут
- Тыквенные семечки

Общая характеристика Омега-6

Омега-6 подразделяется на две большие группы: линолевые и гамма-линолевые жирные кислоты. Кроме этого к Омега-6 кислотам относятся также эйкозодиеновая, аденовая, тетракозатетраеновая, и докозапентаеновая кислоты. Эти полезные и необходимые организму кислоты содержатся в семенах кунжута, хлопка, конопли, подсолнечника, кукурузы [2], а также в маслах, приготовленных из них. Их много также в бобовых, сафлоре красильном, грецких и кедровых орехах, спирулине [3], авокадо [4], кокосе, мясе птицы и яйцах [5].

Благодаря употреблению Омега-6, в организме создается оптимальный баланс гормонов-посредников (простагландинов). Они необходимы для улучшения состояния кожи, снимают воспаления, ослабляют боли, необходимы для энергичности, являются катализаторами жизненных сил организма, а также отвечают за красоту кожи, волос и ногтей [6-8].

Суточная потребность в Омега-6

Потребность организма в Омега-6 зависит от многих факторов, поэтому дневная норма индивидуальна для каждого человека. Цифры, называемые диетологами, варьируются в пределах 4, 5 - 8 граммов в день. Это зависит от общей калорийности рациона питания (5-8% от энергоценности всего рациона). При этом следует соблюдать соотношение Омега-3 и Омега-6 в ежедневном приеме пищи. Допустимая норма: 1:2 и 1:4. К сожалению, среднестатистический житель нашей страны обычно в 10 раз превышает норму потребления Омега-6!

Потребность в Омега-6 возрастает:

- При различных острых и хронических заболеваниях организма, когда усваивается намного меньше Омега-6, чем поступило с пищей. Например, такое бывает при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Поэтому, пациентам с болезнями печени, увеличивают дозировку Омега-6.
- В холодное время года, когда необходима дополнительная энергия на обогрев организма [9].
- При недостатке в организме жирорастворимых витаминов, например, витамина А [10].
- Во время беременности [11]. Дополнительное количество Омега-6 идет на построение новых клеток, тканей и органов будущего ребенка.

Потребность в Омега-6 снижается:

- Когда тепло, и организм не тратит дополнительную энергию на обогрев.
- При низком артериальном давлении.

Усваиваемость Омега-6

Полноценная усваиваемость Омега-6, в первую очередь, зависит от качества самого продукта. Не допустимо нагревание растительных масел, хранение их на свету. В противном случае организм не получит из пищи Омега-6, вследствие его полного разрушения.

Для усвоения незаменимых жирных кислот в организме действуют специальные ферменты, которые обычно передаются в детском возрасте с молоком матери, а позже вырабатываются самостоятельно.

Полезные свойства Омега-6 и ее влияние на организм

- Омега-6 является одним из главных компонентов клеточных мембран и других составляющих клетки. Влияет на внутриклеточный метаболизм, облегчая и ускоряя вывод токсинов из организма.
- Способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы [12,13].
- Увеличивает активность мозга, снижая риск развития психических нарушений.
- Укрепляет иммунную систему организма, делая клеточные барьеры более прочными и непроницаемыми для вторжения [14].
- Является отличным антидепрессантом [15].
- Улучшает рост волос и ногтей [16,17].
- Укрепляет костную систему организма [18].

Кроме того, данные жирные кислоты снижают уровень вредного холестерина и подавляют любой воспалительный процесс. Также, клинически было доказано, что употребление Омега-6 эффективно при лечении рассеянного склероза на любой стадии заболевания. Однако максимальная эффективность отмечена только при одновременном приеме Омега-6 и льняного масла, богатого Омега-3 [19].

Взаимодействие с эссенциальными элементами

Действие Омега-6 на организм тесно взаимосвязано с Омега-3. Незаменимые жирные кислоты класса Омега положительно воздействуют на организм в определенном соотношении. В случае если равновесие этих кислот в организме нарушается, возможны негативные последствия, которые проявляются в ухудшении здоровья.

Омега-6 тесно взаимосвязана также и с жирорастворимыми витаминами. Хорошо усваивается в сочетании с белками [20].

Признаки нехватки Омега-6 в организме:

- Повышение уровня холестерина в крови.
- Увеличение количества тромбоцитов (густая кровь).
- Частые вирусные заболевания. Слабый иммунитет.
- Дряблость кожи.
- Ожирение. [21] Как объясняют специалисты, при недостатке Омега-6, в клеточной стенке появляются «дыры», при этом замедляется обмен веществ, и организм стремительно наращивает массу тела.
- Проблемы с суставами и межпозвоночными дисками
- ПМС [22], гормональные нарушения, гирсутизм и бесплодие у женщин.

Признаки избытка Омега-6 в организме

- Воспалительные процессы в тканях и внутренних органах.
- Частые депрессии [23].
- Сгущение крови.

Кроме перечисленных выше признаков избытка Омега-6, стоит учитывать также обратное воздействие, которым обладает это вещество. Некоторые признаки, такие как депрессия, густая кровь, частые воспаления, могут проявляться как при недостатке этого компонента питания, так и при его избытке.

Омега-6 для красоты и здоровья

Здоровые и густые волосы, крепкие и блестящие ногти, упругая кожа – это результат деятельности омега-содержащих продуктов. Кроме того, Омега-6 входит в состав многих препаратов для похудения, а также в комплекс спортивного питания.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/vi10.53

2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
3. Елисеева, Т. (2021). Спирулина—польза для организма, противопоказания и инструкция по применению. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
5. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
9. Ткачева, Наталья, and Татьяна Елисеева. "Согревающие продукты для борьбы с холодом, стрессом и депрессией." *Журнал здорового питания и диетологии* 4.18 (2021): 45-50. DOI: 10.59316/.vi18.143
10. Елисеева, Т., & МIRONENKO, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Еда для сердца – 15 лучших продуктов для защиты от сердечных заболеваний. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
15. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья ногтей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья костей – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20

19. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
20. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
21. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда при ПМС. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22
23. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против депрессии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46

[HTML версия статьи](#)

Получено 06.07.2019

Omega-6 - description, benefits, effects on the body and best sources.

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: tkacheva.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. All fats, from the point of view of dietetics, are divided into healthy and harmful for the body. As a rule, healthy fats contain products with a high content of essential fatty acids. Among them, nutritionists distinguish omega-3 and omega-6 fatty acids. About the latter of them our today's story.