

Омега-6 – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Усі жири, з погляду дієтології, поділяються на корисні та шкідливі для організму. Як правило, корисні жири містять продукти з високим вмістом незамінних жирних кислот. Серед них дієтологи виділяють Омега-3 та Омега-6 жирні кислоти. Про останню з них наша сьогоднішня розповідь.

Ключові слова: Омега-6, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті Омега-6:

- Олія з виноградних кісточок
- Соняшникова олія
- Олія зародків пшениці
- Кукурудзяна олія
- Олія волоського горіха
- Бавовняна олія
- Соєва олія
- Кунжутну олію
- Арахісове масло
- Гірчична олія
- Ріпакова олія
- Лляна олія
- Волоські горіхи [1]
- Кунжут
- Гарбузове насіння

Загальна характеристика Омега-6

Омега-6 підрозділяється на дві великі групи: лінолеві та гамма-лінолеві жирні кислоти. Крім цього до Омега-6 кислот відносяться також ейкозадієнова, адренова, тетракозатетраєнова, і докозапентаєнова кислоти. Ці корисні та необхідні організму кислоти містяться в насінні кунжуту, бавовни, конопель, соняшнику, кукурудзи [2], а також в оліях, виготовлених з них. Їх багато також у бобових, сафлорі фарбувальному, волоських і кедрових горіхах, спіруліні [3], авокадо [4], кокосі, м'ясі птиці та яйцях [5].

Завдяки вживанню Омега-6 в організмі створюється оптимальний баланс гормонів-посередників (простагландинів). Вони необхідні поліпшення стану шкіри, знімають запалення, послаблюють болі, необхідні енергійності, є каталізаторами життєвих сил організму, і навіть відповідають красу шкіри, волосся і нігтів [6-8].

Добова потреба в Омега-6

Потреба організму в Омега-6 залежить багатьох чинників, тому денна норма індивідуальна кожному за людини. Цифри, які називають дієтологами, варіюються в межах 4, 5 - 8 грамів на день. Це від загальної калорійності раціону харчування (5-8% від енергоцінності всього раціону). При цьому слід дотримуватись співвідношення Омега-3 і Омега-6 у щоденному прийомі їжі. Допустима норма: 1:2 та 1:4. На жаль, середньостатистичний мешканець нашої країни зазвичай у 10 разів перевищує норму споживання Омега-6!

Потреба Омега-6 зростає:

- При різних гострих та хронічних захворюваннях організму, коли засвоюється набагато менше Омега-6, ніж надійшло з їжею. Наприклад, таке буває при порушеннях роботи шлунково-кишкового тракту. Тому пацієнтам з хворобами печінки збільшують дозування Омега-6.
- У холодну пору року, коли потрібна додаткова енергія на обігрів організму [9].
- При нестачі в організмі жиророзчинних вітамінів, наприклад вітаміну А [10].
- Під час вагітності [11]. Додаткова кількість Омега-6 йде на побудову нових клітин, тканин та органів майбутньої дитини.

Потреба в Омега-6 знижується:

- Коли тепло і організм не витрачає додаткову енергію на обігрів.
- При низький артеріальний тиск.

Засвоюваність Омега-6

Повноцінна засвоюваність Омега-6 в першу чергу залежить від якості самого продукту. Не допустиме нагрівання рослинних олій, зберігання їх на світлі. А якщо ні, то організм не отримає з їжі Омега-6, внаслідок його повного руйнування.

Для засвоєння незамінних жирних кислот в організмі діють спеціальні ферменти, які зазвичай передаються у дитячому віці з молоком матері, а пізніше виробляються самостійно.

Корисні властивості Омега-6 та її вплив на організм

- Омега-6 є одним із головних компонентів клітинних мембран та інших складових клітини. Впливає на внутрішньоклітинний метаболізм, полегшуючи та прискорюючи виведення токсинів із організму.
- Сприяє оздоровленню серцево-судинної системи [12,13].
- Збільшує активність мозку, знижуючи ризик психічних порушень.
- Зміцнює імунну систему організму, роблячи клітинні бар'єри більш міцними та непроникними для вторгнення [14].
- Є чудовим антидепресантом [15] .
- Покращує ріст волосся та нігтів [16,17].
- Зміцнює кісткову систему організму [18] .

Крім того, ці жирні кислоти знижують рівень шкідливого холестерину і пригнічують будь-який запальний процес. Також клінічно було доведено, що вживання Омега-6 ефективно при

лікуванні розсіяного склерозу на будь-якій стадії захворювання. Однак максимальна ефективність відзначена тільки при одночасному прийомі Омега-6 та лляної олії, багатої Омега-3 [19].

Взаємодія з есенційними елементами

Дія Омега-6 на організм тісно пов'язана з Омега-3. Незамінні жирні кислоти класу Омега позитивно впливають на організм у певному співвідношенні. Якщо рівновага цих кислот в організмі порушується, можливі негативні наслідки, які виявляються в погіршенні здоров'я.

Омега-6 тісно взаємопов'язана також із жиророзчинними вітамінами. Добре засвоюється разом із білками [20].

Ознаки нестачі Омега-6 в організмі:

- Підвищення рівня холестерину у крові.
- Збільшення кількості тромбоцитів (густа кров).
- Часті вірусні захворювання. Слабкий імунітет.
- В'ялість шкіри.
- Ожиріння. [21] Як пояснюють фахівці, при нестачі Омега-6, в клітинній стінці з'являються «дірки», при цьому сповільнюється обмін речовин, і організм швидко збільшує масу тіла.
- Проблеми з суглобами та міжхребцевими дисками
- ПМС [22], гормональні порушення, гірсутизм та безплідність у жінок.

Ознаки надлишку Омега-6 в організмі

- Запальні процеси у тканинах та внутрішніх органах.
- Часті депресії [23] .
- Згущення крові.

Крім перелічених вище ознак надлишку Омега-6, варто враховувати також зворотний вплив, який має ця речовина. Деякі ознаки, такі як депресія, густа кров, часті запалення, можуть виявлятися як за браку цього компонента харчування, і за його надлишку.

Омега-6 для краси та здоров'я

Здорове і густе волосся, міцні і блискучі нігті, пружна шкіра - це результат діяльності продуктів, що містять омега. Крім того, Омега-6 входить до складу багатьох препаратів для схуднення, а також комплексу спортивного харчування.

Література

1. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
2. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. *Zea mays*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46

3. Єлісеєва, Т. (2021). Спіруліна – користь для організму, протипоказання та інструкція із застосування. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 40-44. DOI: 10.59316/.vi17.120
4. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
5. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
6. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
7. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
8. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
9. Ткачова, Наталія, та Тетяна Єлісеєва. "Зігрівальні продукти для боротьби з холодом, стресом та депресією." *Журнал здорового харчування та дієтології* 4.18 (2021): 45-50. DOI: 10.59316/.vi18.143
10. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
11. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Їжа під час вагітності. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
12. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119
13. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
15. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46
16. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
17. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я нігтів – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.17
18. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я кісток – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.20
19. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10

20. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
21. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
22. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа за ПМС. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.22
23. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти депресії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.46

[HTML версія статті](#)

Отримано 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.