

### Мазнините, които лекуват

Есенциалните мастни киселини (ЕМК) са жизнено необходими съставки, които не се произвеждат в организма ни и трябва да се набавят отвън. Според Световната Здравна Организация (СЗО) поне 3% от калориите трябва да идват от ЕМК (при подрастващи, бременни и кърмачки - двойно).

ЕМК влизат в състава на естествените липиди, които изграждат стените и мембраните на всички живи клетки. Те регулират преминаването в и от клетката на различни вещества и я предпазват от токсини, бактерии, вируси и алергени. Участват в синтеза на простагландините (хормоноподобни вещества, регулиращи тъканния метаболизъм) и в поддържането на телесната температура.

ЕМК са необходими за работата на имунната система и на всички жлези с вътрешна секреция като щитовидна, надбъбречни, полови и други. Те регулират кръвното налягане, намаляват отлагането на холестерол в кръвоносните съдове и забавят процеса на неговото образуване. Намаляват болките и слабостта в ставите, и помагат за нормализиране на теллото чрез изгаряне на вредните мазнини.

С възрастта способността на организма ни да използва правилно ЕМК намалява и нуждата от тях нараства. Липсата им в диетата води до атеросклероза, а при повторното им добавяне тя претърпява обратно развитие. ЕМК стопяват атеросклеротичните плаки и намаляват отлагането на холестерол в съдовете ни, ако редовно ги употребяваме.

Отдавна СЗО обръща внимание на всички правителства, че човечеството е застрашено от дефицит на ЕМК поради масовото топлинно обработване на храната и рафинирането на растителните мазнини. Въпреки това единици са хората, които са информирани по въпроса, и затова този дефицит вече е налице. На него се дължат най-различни симптоми, които се срещат едва ли не повсеместно.

При недостиг на ЕМК се появяват окапване на косата, лющене и инфекции на кожата, зиморничавост, съдови увреждания, преждевременно състаряване, влошаване на умствените функции, симптоми, свързани с нарушаване на изолацията на нервните влакна, раздразнителност, пременструално напрежение, намаляване на фертилността на жените и оплодителните способности на мъжете, и други.

В по-високи дози ЕМК са естествени антиагреганти (не позволяват слепване на еритроцитите). Те предпазват от сърдечно-съдови заболявания като инфаркт, инсулт, белодробна емболия, смущения в периферното оросяване (в т.ч. гангрена). Редовното им приемане намалява опасността от инциденти при хора с вече развили се сърдечни болести.

Доказано е също тяхното антиканцерогенно, противовъзпалително и противоалергично действие, което е важно при профилактиката и лечението на артрит, астма, сенна хрема, екземи, псориазис и други алергични, автоимунни и дегенеративни заболявания.

ЕМК участват в производството на хемоглобин, скъсяват времето за възстановяване след умора и намаляват вредата, нанасяна от твърдите мазнини, тъй като пречат на слепването им и ги диспергират.

Човешката обмяна е устроена така, че липсата само на една необходима съставка се отразява неблагоприятно и даже фатално на здравето. Добавянето на витамини например не може да замени липсата на минерали. Като знаем всичко това, можем да си дадем сметка от какво лишаваме организма си, ако не приемаме ЕМК.

## ЕМК – Полезните мазнини

---

Впрочем най-страшното е, че повечето хора изобщо не се замислят по въпроса, въпреки че от това буквално зависи животът им!

### Повече за мастните киселини

Нека първо разгледаме заменимите мастни киселини. Те се наричат още наситени и са с висока температура на топене. При телесна температура се втвърдяват – образно казано, има опасност да се получи “залояване” на кръвта. Ако консумираме прекалено много наситени МК, те в крайна сметка затлачват кръвоносните ни съдове.

Стеариновата киселина е такава дълговерижна и лепкава наситена мастна киселина, чиито молекули имат тенденция да се слепват помежду си. За сравнение: олеиновата киселина, която е мононенаситена, се разтопява при 13°C, докато за стеариновата са нужни 70°C.

Като имаме предвид това, нека се върнем към незаменимите или есенциални мастни киселини (ЕМК). Двете основни форми незаменими мастни киселини за хората са Омега-3 и Омега-6. Те са предшественици на тъканните регулатори - хормоноподобни вещества с кратък живот, известни като простагландини, чиято задача е непрестанно да регулират функционирането на клетките.

Мастни киселини тип Омега-6 са: линоленова, гама линоленова, дихома-гама линоненова, арахидонова, докозатетраенова и докозапентаенова мастни киселини. Те се извличат от слънчоглед, шафраника, царевица, едроцветна пупалка и соя. Фъстъченото масло, зехтинът, палмовото и косовото масло също съдържат малко Омега-6.

Линоленовата киселина е полиненаситена и се разтопява при -5°C. Тя е нестабилна и много лесно се разрушава от светлина и кислород. Според диетолозите, линоленовата киселина трябва да осигурява 3-6% от приеманите калории или около 1 супена лъжица дневно.

Големи количества гама-линоленова киселина (ГЛК) има в майчиното мляко. Точно затова то е толкова ценно за развитието на мозъка и имунната система на бебето. Много бебешки храни днес съдържат добавена ГЛК, но това не е достатъчно надежден начин за осигуряването ѝ.

Мастни киселини тип Омега-3 са: алфа-линоленова (АЛК), ейкозапентаенова (АПК), докозапентаенова (ДПК) и докозахексаенова (ДХК). Те се съдържат в рибата и морските плодове, кравето масло, яйчния жълтък, лененото семе, орехите, бобовите растения и морските водорасли.

АЛК е полиненаситена и се разтопява при -12°C. Нуждите ни от нея са около 1-2 чаени лъжички на ден. Тя е 5 пъти по-нестабилна от ЛК на светлина и кислород. Затова се набавя или чрез ядене на сурови пресни ядки и семена, или от студен извлек, получен при липса на кислород.

Омега-3 в рибата е само до 2%, докато в лененото семе е 18-24%. Затова консумирането на риба не е достатъчно за профилактика на сърдечно-съдови заболявания. Рибеното масло не доставя Омега-3, а АПК и затова ограничава възможностите на тялото да произвежда каквото му е нужно от Омега-3. Оттук следва изводът, че растителните мастни киселини от типа Омега-3 са по-добър хранителен източник от богатото на АПК рибено масло.

## Доказани ползи от ЕМК:

- увеличават жизнеността и гладкостта на кожата, блясъка на косата, мекотата на ръцете, плавността на мускулните движения;
- регулират кръвната захар;
- увеличават издръжливостта на студ;
- укрепват имунната система;
- важни са за развитието на мозъка на зародиша и за поддържането на мозъка и психиката у възрастните (участват в обновяването на нервните клетки);
- предпазват от сърдечни болести, инсулт и образуване на кръвни съсиреци в белите дробове;
- важни са за надбъбречните жлези и за образуването на спермата - особено необходими са на мъже, водещи активен полов живот (губят се със спермата) ;
- предпазват от рак, диабет и много дегенеративни състояния, особено такива свързани с остаряването;
- предпазват от артрит, астма, ПМС, алергии, възпалителни заболявания, мултиплена склероза, задържане на вода в тялото, груба суха кожа и други.

## Симптоми за недостиг на ЕМК:

Екземоподобни изприщвания; Загуба на коса; Чернодробна дегенерация; Смущения в поведението; Бъбречна дегенерация; Прекомерно потене, съпроводено от жажда; Отслабване на функциите на жлезите; Намалена устойчивост срещу инфекции; Бавно зарастване на рани; Стерилност при мъжете; Спонтанни аборти у жените; Артритоподобни състояния; Проблеми със сърцето и кръвоносната система; Забавен растеж.

## Признаци за недостиг на алфа-линоленова киселина:

Забавен растеж, слабост; Нарушаване на зрението и способността за заучаване; Намалена координация при движение; Парене и тръпнене в крайниците; Промени в поведението; Високо ниво на триглицеридите (мазнините) в кръвта; Високо кръвно налягане; Лепкави еритроцити; Суха кожа; Влошаване на умственото състояние; Ниско ниво на метаболизма; Някои видове имунна дисфункция.

За да бъдем здрави, трябва да си набавяме всеки ден около 50 незаменими вещества чрез храната. ЕМК имат нужда особено от витамините А, В3, В6, С, Е и минералите магнезий и цинк, за да изпълняват своята роля. Ето защо е важно те да се комбинират с микроводорасли АФА и спинулина, тъй като по този начин осигуряваме на практика всички необходими за тялото ни хранителни съставки.<sup>1</sup>

## Лененото семе и лененото масло

Лененото семе се смята за един от най-добрите източници на ЕМК. 100 г ленено семе съдържа: Ленено масло - 35 г; Алфа-линоленова киселина - 20.7 г; Линоленова киселина - 4.9 г; Олеинова киселина - 6.7 г; Стеаринова киселина - 1.4 г;

---

<sup>1</sup> Водораслите АФА и спинулина са комбинирани в продукта "Зелена енергия"

## ЕМК – Полезните мазнини

---

Палмитолеинова киселина - 1.8 г; Протеини - 26 г; Целулоза - 14 г; Минерали - 14 г; Вода - 9 г; Значителни количества калий, фосфор, магнезий, калций, сяра, хлор, желязо, цинк и олигоелементите манган, силиций, мед, флуор, никел, кобалт, йод, молибден, хром.

За разлика от много растения, лененото семе съдържа специален вид целулоза, наречена лигнин, която нашето тяло преобразува в лигнани. Те помагат при изграждането на имунната система и притежават антиканцерогенни, антигъбични и антивирусни свойства.

Високите нива на лигнани намаляват опасността от рак на дебелото черво и на гърдата. Само 10 г или 1-2 чаени лъжички ленено семе дневно увеличава значително нивото на лигнаните. В него има 100 пъти повече лигнани от следващия най-богат техен източник. (В лененото масло се запазват само 2% от лигнаните в лененото семе.)

Друго предимство на лененото олио пред рибеното масло е фактът, че рибата е богата на холестерол - 100 г рибено масло съдържа 570 мг холестерол, равностойно на количеството в два яйчни жълтъка. Освен това рибата е токсична, ако живее в силно замърсени води.

Има още една причина да предпочетем лененото масло пред рибата. Рибата е богата на вит. А и вит. D, които във високи дози могат да бъдат токсични. В растителните храни вместо това има провитамин А (бета-каротин), който изобщо не е токсичен и в тялото се превръща в годен за употреба вит. А според нуждите ни.

Лененото семе е особено ценно при мастна дегенерация на черния дроб, атеросклероза, хипертония и други сърдечно-съдови заболявания, рак, диабет, запек, псориазис, астма, алергии и т.н. То съдържа всички антиоксиданти, необходими за поддържане на маслото в семето свежо: каротин, вит. В1, В2, С, Е, лецитин и фосфолипиди.

Лененото семе се смела без добавка на вода. Може да го смесите и с други източници на ЕМК: 3 части ленено семе с 3 части слънчогледово семе и 1 част сурови бадеми е отлична комбинация, която набавя много ЕМК, от които се нуждаем. Тази смес се приема смляна със салати, варени зърнени храни, зеленчуци или плодове и дори сладолед. Важното е да се консумира бързо след смилане и всеки път да се приготвя непосредствено преди приемане.

**Забележка:** Продуктът Есенциални мастни киселини (ЕМК) на АкваСорс съдържа не само ленено масло, но и много други ценни съставки, което го прави още по-ценен от лененото семе. Освен това той е несравнимо по-лесен и удобен за употреба!

### ЕМК и протеини

Незаменимите аминокиселини, които образуват протеините, работят съвместно с ЕМК в нашето тяло. Това се нарича синергия, т.е. ефектът им се увеличава, когато се употребяват заедно.

ЕМК са отрицателно заредени, а незаменимите аминокиселини - положително. Те се привличат едни други и се съчетават. Така се образуват липопротеините – цяло семейство органични съставки, които изграждат абсолютно всички части на тялото. Такива са например фосфолипидите, които образуват мембраните на всяка клетка в тялото, или хемоглобина в кръвта.

## ЕМК – Полезните мазнини

---

Много е важно протеините и незаменимите мастни киселини да се съчетават правилно и да се балансират. Ако консумираме прекалено много протеини и намалим количеството на незаменимите мастни киселини, токсичността на протеините нараства. Тя обаче намалява, ако увеличим дажбата си от незаменими мастни киселини.

Стресовите ситуации изискват в още по-голяма степен балансиране между протеините и мастите. За да ги метаболизираме, се нуждаем и от по-големи количества от другите незаменими хранителни съставки. Постоянният стрес може да доведе до загуба на вътрешния химически баланс в тялото. От нас се иска да преценим дали е нужно просто да възстановим нарушеното равновесие между консумираните протеини и ненаситени мастни киселини.

### ЕМК и диабет

Инсулинът, глюкагонът и много други хормони контролират тъканния метаболизъм като стимулират производството на тъканни регулатори, наречени простагландини. Именно простагландините “преподават” командите на хормоните на отделните клетки. А простагландините са съставени от ЕМК и ефективността им зависи от някои витамини и минерали. Ето защо липсата на ЕМК и/или на тези витамини и минерали пречи на нормалното производство и действие на простагландините, увеличава опасността от диабет тип 2 и го влошава.

ЕМК имат отношение и към способността на клетките да реагират на инсулина. Инсулиновата резистентност зависи от това, кои ЕМК се използват за изграждане на клетъчните мембрани. Колкото повече Омега-3 и Омега-6 мастни киселини има в клетките на диабетичите от втори тип, толкова по-добре реагират те на инсулина.

При някои хора има блок, който не позволява късоверижната омега-6 линоленова киселина да се превръща в дълговерижни форми, необходими за изграждане на клетъчните стени и простагландините. Тогава е особено полезно добавянето към храната на гама-линоленова киселина (има я в спирулината<sup>2</sup> и в ЕМК) за да се заобиколи този блок. То може да предотврати увреждането на нервите при болни от диабет и даже да ги възстанови.

Дегенерацията на ретината е чест проблем при диабета, който в по-тежките случаи води до ослепяване. Омега-3 полиненаситената мастна киселина ДХК е много важна за здравето на ретината. Нормално тя се произвежда в тялото ни от друга Омега-3 - АПК. Обаче при диабет това не може да стане и затова е важно диабетичите да ядат храни, богати на готова ДХК (например рибено масло).

### ЕМК и лечението на други болести

Има десетки хиляди публикувани изследвания по този въпрос, които потвърждават лечебното действие на ЕМК. И докато отначало се смяташе, че те са полезни главно за сърдечно-съдовата система, напоследък все повече се обръща внимание на ползите от ЕМК при рак, артрит, авто-имунни заболявания, псориазис, безплодие, бъбречна недостатъчност, чернодробни проблеми и т.н.

---

<sup>2</sup> Спирулина се съдържа в продукта “Зелена енергия” на АкваСорс.

## ЕМК – Полезните мазнини

---

Въпреки, че ЕМК продължават да се препоръчват главно като ефикасно средство срещу инфаркти и инсулти (които са най-страшните убийци в съвременното цивилизовано общество), редовното приемане на ЕМК може да се окаже ключът към решението на стотици други здравни проблеми, особено през втората половина на живота.

### **Рафинирани и обработени мазнини**

*Извличане:* Стандартният начин на пресоване не предпазва олиото от светлината и кислорода. Поради това то гранясва още в завода. Губят се фосфолипидите (в т.ч. и лецитинът), желязото, медта, калцийт и магнезият.

*Рафиниране:* При него се използва натриева основа. Тя се съчетава със свободните мастни киселини, при което се получава сапун. И тук се губят минерали и фосфолипиди.

*Избелване:* При него се губи бета-каротинът, а високата температура (110°C) причинява промени в мастните киселини, които могат да ги направят вредни за здравето.

*Обезмирисяване:* При него се отделят ароматните масла и останалите мастни киселини. Това става при температура 240-270°C в продължение на 30-60 минути.

В краен резултат се получава безвкусно олио без мирис, лишено от естествените си витамини и минерали, силно повредено от високата температура. Това наистина е “празно олио”. Имайте предвид, че при температури над 150° C ненаситените мастни киселини добиват мутагенни и канцерогенни свойства.