



УДК 615.21/.26

ВЛИЯНИЕ РЫБЬЕГО ЖИРА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лутова Азалия Ринатовна

студент естественнонаучного факультета

Громова Надежда Ильинична

студент естественнонаучного факультета

Азильгареева Яна Артуровна

студент естественнонаучного факультета

ЗалимоваМарзияМинизакировна

кандидат химических наук, доцент

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние рыбьего жира на организм человека, его основные свойства, его полезные свойства и влияние на организм.

Ключевые слова: рыбий жир, Омега-3, организм, человек.

Рыбий жир является основой для работы человеческого организма. Его источником могут служить различные сорта рыб дикого происхождения (питающиеся планктоном), однако даже при постоянном употреблении морепродуктов в организм поступает лишь небольшое количество жира, которое необходимо организму.

Омега – 3 – это комплекс полиненасыщенных жирных кислот, который подразделяется на:

Докозагексаеновую кислоту, которая входит в состав серого вещества головного мозга, оболочек клеток, глазной сетчатки, а также играют роль в формировании нервной системы грудного младенца.

Эйкозапентаеновую кислоту, которая стимулирует регенерацию клеточных мембран, нормализует механизмы транспорта липидов по кровяному руслу, активизирует иммунитет.

Альфа-линоленовую кислоту, которые помогают в борьбе со стрессом, высоким количеством холестерина в крови, повышенным артериальным давлением, проблемой с кожей, волосами, ногтями и кроме того, они являются строительным субстратом для синтеза эйкозапентаеновых и докозагексаеновых жирных кислот, [2].

Достаточно часто люди не обращают внимание на такие признаки как: снижение иммунитета, набор веса, аллергические реакции, сухость кожи, гипертония, проблемы с памятью, ухудшение зрения и тому подобное, считая, что это несовместимые болезни или ухудшения на основе внешних обстоятельств. Однако это все происходит из-за нехватки



комплекса Омега-3.

К полезным свойствам данной группы относят:

1. Стимулирует и поддерживает иммунитет;
2. Поддерживает упругость и красоту кожи;
3. Регулирует синтез гормонов и стероидов;
4. Понижает количество «плохого» холестерина в крови;
5. Подавляет синтез кортизола;
6. Повышает чувствительность к инсулину;
7. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
8. Вызывает улучшение памяти;
9. Снижает воспалительные процессы в организме;
10. Способствует восстановлению жирового обмена,[3].

Однако, как и у других лекарственных препаратов, существуют побочные действия при переизбытке рыбьего жира. К ним относятся: низкое артериальное давление, продолжительная диарея, дисфункция пищеварительного тракта, а также понижение свёртываемости крови.

Так же существуют и противопоказания при применении данного препарата: туберкулез, индивидуальная непереносимость, гиперкальцимия, гиперфункция щитовидной железы. Самым большим противопоказанием является самостоятельное употребление комплекса Омега – 3, ведь каждое лекарство должно назначаться врачом.

Учитывая все полезные действия данного комплекса полиненасыщенных жирных кислот, то он также применяется в фармакологической практике. Омега–3 используется при: диабете, сердечно-сосудистой патологии, ожирении, дефиците массы тела, сосудистые заболевания головного мозга, депрессивного состояния, гипертоническая болезнь, а также других серьезных заболеваниях.

Данный комплекс жиров можно употреблять не только взрослым людям, но и детям, а также кормящим женщинам. Однако необходима консультация врача для назначения дозировки Омега – 3,[1].

Список литературы:

1. Извозчикова Н.В. Омега – 3. URL: <https://foodandhealth.ru/komponenty-pitaniya/omega-3/> (дата обращения: 21.12.2021)
2. Медведев Ж. А. – Питание и долголетие. – Время, 2012 г. – 528 с.
3. «Эвалар». Омега – 3. URL: <https://shop.evalar.ru/health/item/omega-3-kak-vybrat-dozirovki-sochetaniya-protivopokazaniya/> (дата обращения: 21.12.2021)