

Jak wprowadzić omegę-3 do swojej *codziennej diety?*



mgr Alicja Śledzińska
Dietetyk

Praktyczne wskazówki

- ogranicz spożycie tłuszczu takich jak olej kokosowy, palmowy, czy też tłuszcze odzwierzęce takie jak smalec, margaryna, masło na poczet oleju lnianego/oliwy z oliwek/oleju rzepakowego



- zastąp część mięsa w jadłospisie tłustymi rybami morskimi i nasionami roślin strączkowych
- zamiast serów żółtych/kozich i serków typu „fromage” postaw na pasty warzywne, najlepiej z roślin strączkowych

Praktyczne wskazówki

- Wprowadź len! Możesz dodawać mielone siemię lniane do swojego śniadania, smoothie, jogurtu lub sałatek, aby zwiększyć spożycie ALA - kwasu alfa-linolenowego
- Nasiona chia są kolejnym źródłem ALA. Możesz dodawać je do płatków śniadaniowych, koktajli, jogurtów, czy też używać do wypieków.



- Orzechy włoskie są również dobrym źródłem ALA. Dodaj orzechy włoskie do swojej diety jako przekąskę, posypkę do sałatek lub składnik domowego pieczywa

Praktyczne wskazówki



- Oleje do sałatek. Gotowe sosy sałatkowe zastąp domowym dipem na bazie oleju lnianego czy oleju z zarodków pszennych z dodatkiem przypraw i czosnku. Pamiętaj, że olej lniany nadaje się do spożycia jedynie na zimno, do smażenia dobrym wyborem będzie oliwa z oliwek i olej rzepakowy.

- W przypadku trudności w uzyskaniu wystarczającej ilości omega-3 z diety, można rozważyć suplementację kwasami tłuszczowymi omega-3, jednak w pierwszej kolejności należy skonsultować to ze swoim lekarzem.





ALICJA ŚLEDZIŃSKA

DIETETYK



@sajcila.dietetyk