

# Czy NNKT są cudownym lekiem?

Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT) zaliczamy do grupy kwasów tłuszczowych wielonienasyconych. Są ważnym składnikiem każdej komórki i każdego narządu, a ich działanie profilaktyczne i lecznicze wynika przede wszystkim z fizjologicznego zapotrzebowania na **skwalen**, **EPA** (kwas eikozapentaenowy) i **DHA** (kwas dokozaheksaenowy) z grupy **Omega-3**. Nasza dieta zawiera zbyt mało NNKT, bądź też zbyt mało tylko niektórych rodzajów NNKT. Spożywamy je w zbyt małych ilościach. Innymi słowy - sami sobie jesteśmy winni zapominając o NNKT. Dopiero uzupełnienie organizmu w NNKT daje bardzo znaczące rezultaty:

- ⇒ rzadsze infekcje,
- ⇒ mniejsze nasilenie objawów alergicznych,
- ⇒ poprawę funkcjonowania układu krążenia,
- ⇒ łatwiejsze zwalczanie chorób nowotworowych,
- ⇒ mniej objawów ze strony układu nerwowego:
  - mniej depresji,
  - łatwiejsza nauka,
  - większa sprawność umysłowa,
  - większa odporność na stres,
  - łatwiejsze leczenie bezpłodności

Nasuwa się porównanie z witaminami, których niedobór nie boli, nie powoduje gorączki i dopiero rozwinięta awitaminoza "C" daje o sobie znać skorbutem - to zbyt późno, gdy zaczynają wypadać zęby.

NNKT działają w naszym organizmie zarówno jako budulec jak i czynniki regulujące - stąd ich niedobór jest początkowo trudny do rozpoznania, a nawet pomijany przy leczeniu np. chorób nowotworowych czy chorób układu krążenia. Nie są bowiem ani lekami przeciwnowotworowymi ani lekami krążeniowymi, są po prostu niezbędne dla prawidłowego leczenia.

## **Ni mniej - ni więcej są NIEZBĘDNE**

Intensywne badania naukowe każdego roku przynoszą nowe istotne informacje o mechanizmach działania tych związków. Mimo to wciąż jeszcze wiele pozostaje do wyjaśnienia, jednak korzystać z wyników tych badań możemy już dzisiaj. Wiele ważnych działań NNKT tłumaczy się rolą mechanizmów immunologicznych w różnych chorobach układu krążenia czy nerwowego, nowotworach i zaburzeniach rozwojowych. Przyszłość wyjaśni nam szczegóły tych mechanizmów. Dziś możemy porównać się z kapitanami XVIII-wiecznych żaglowców, którzy nie wiedzieli co to są witaminy, ale wiedzieli, że dodanie soku z cytryny do posiłków zabezpiecza marynarzy przed skorbutem. Jedni oszczędzali na cytrynach i mieli skorbut na pokładzie, inni - mniejszość - nie czekali na naukowe wyjaśnienie zjawiska, jedli owoce i skorbutu nie mieli.

Populacja Eskimosów żywiących się pokarmami tłustymi nie zapadała na miażdżycę ani choroby serca do momentu zmiany swoich zwyczajów żywieniowych. **Tradycyjna dieta zapewniała im wysoki poziom NNKT w pożywieniu.** Kiedy przeszli na żywienie wg zwyczajów białego człowieka - przejęli natychmiast plagę chorób cywilizacyjnych. Obecnie mądry Eskimos po szkodzi...



## Skutki niedoboru wielonienasyconych kwasów tłuszczowych:

- ⇒ spadek przyrostu masy ciała
- ⇒ spowolnienie wzrostu
- ⇒ zaburzenia w transporcie i metabolizmie cholesterolu a w efekcie miażdżyca naczyń krwionośnych
- ⇒ możliwość zakrzepów
- ⇒ zwężenie naczyń krwionośnych
- ⇒ nadciśnienie tętnicze
- ⇒ osłabienie kurczliwości mięśnia sercowego
- ⇒ zmiany skórne, gdyż kwasy tłuszczowe są składnikiem budulcowym błon komórkowych

**NNKT dbają codziennie o nasze zdrowie - nie przeszkadzajmy im w tym.**

*Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe*, mogą przynieść nam znaczące korzyści zdrowotne lecz tylko wtedy, kiedy będą dostarczane do organizmu regularnie.

### **Skąd wziąć właściwe NNKT?**

Problem polega na tym, że tradycyjna polska dieta zawiera zbyt mało tych związków. Powinniśmy zatem uzupełnić ją. Tu pojawia się kolejny problem, w jakich produktach jest dostateczna ilość NNKT? Przede wszystkim w rybach, szczególnie tych pochodzenia morskiego, ale również w skorupiakach (m.in. krabach i krewetkach). Duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych zawierają też nasiona oleiste (słonecznik, dynia) i orzechy, oleje i oliwy oraz tran.

**Zacznij więc od dzisiaj stosować NNKT, podawać je rodzinie aby jej szczęścia nie burzyły niedomagania zdrowotne.**

Opracowanie: mgr inż. Grzegorz Galiński  
nauczyciel biologii i podstaw żywienia człowieka

