



Ученими Університету штату Каліфорнії був складений список продуктів, споживання яких найефективніше допомагає уповільнити процеси старіння. Очолив список риб'ячий жир, названий ученими "елексіром молодості".

Найбільш корисні в риб'ячому жирі - кислоти Омега-3. В ході досліджень американські учені визначили, що дані кислоти захищають від розпаду оболонку, що покриває ДНК усередині клітки. Омега-3 допомагають збільшити термін життя кліток і, як наслідок, уповільнити процес старіння всього організму. Крім цього, риб'ячий жир допомагає боротися з болями в спині і шиї, зменшує запалення кісткових тканин і м'язів.

Зауважимо те, що декількома роками раніше, проаналізувавши риб'ячий жир і вплив Омега-3 на організм, дійшли висновку, що це лише міф, а не панацея від всіх хвороб.

На думку ж каліфорнійських фахівців, в меню всіх довгожителів обов'язково входять блюда, приготовані з рибних страв, що мають великий зміст Омега-3. Серед них – блюда з лосося, сардини, скумбрії і форелі. Омега-3 також можна знайти у волоських горіхах, гарбузовому насінні, соєвих бобах, або компенсувати брак, приймаючи щодня риб'ячий жир в капсулах.