



Nader bekeken

OMEGA-3

Vivasan Webshop

OMEGA 3

Omega-3-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. Ze staan erom bekend dat ze een gunstige invloed op lichaam en geest hebben. Vooral de twee omega-3-vetzuren EPA (eicosapentaëenzuur) en DHA (docosahexaëenzuur) – die beiden in visolie voorkomen – zijn hiervoor verantwoordelijk.

Gezonde levenswijze

Omega-3-vetzuren verzorgen onder andere het hart, de bloedcirculatie en de bloedvaten. Ze zijn goed voor de concentratie, de hersenfunctie, het gezichtsvermogen en de gewrichten. Ook helpen ze mee om uitdroging van de huid, het haar en roos te voorkomen. Het dagelijks voldoende innemen van vette vis of visolie draagt daarom bij aan een gezonde levenswijze.

Type vet belangrijk

Hoewel een vetbeperkte voeding jarenlang als 'hartvriendelijk' werd geadviseerd, is inmiddels bekend dat vooral het type vet in de voeding een grotere invloed op de gezondheid heeft dan de totale hoeveelheid vet. In de volksmond wordt vaak gesproken over de goede en de slechte vetten. Omega-3 maakt volgens die redenering deel uit van de goede vetten.

Slecht vet?

Door de typering goed en slecht vet letterlijk te nemen, zou kunnen worden afgeleid dat 'slechte' vetten vermeden dienen te worden. De laatste jaren wordt dit in wetenschappelijke kringen steeds meer genuanceerd. Men is het erover eens dat de inname van Omega 3 vetzuren goed is. Echter, onder andere, door de Omega-3-hype, gingen steeds meer mensen de 'slechte' vetten vermijden. Dat is op zichzelf een goede ontwikkeling, maar toch hebben ook die 'slechte' vetten een functie. Het lichaam heeft het in beperkte mate ook nodig. 'Slechte vetten' komen vooral voor in dierlijke producten zoals zuivel en vlees.