

A importância dos Ácidos gordos

A maior parte da população mundial carece de ácidos gordos, ou também chamados as gorduras boas, os Ômega 3. Na nossa alimentação, devemos consumir estes ácidos gordos para melhorar a nossa qualidade de vida, dando mais saúde e eficiência ao nosso corpo. Podemos encontrar os preciosos Ômega 3 em diferentes alimentos tais como o salmão, atum, bacalhau, marisco, amêndoas, azeite, espinafres, brócolos, abacate, soja, framboesas, etc. O nosso corpo não produz este tipo de nutrientes, e é primordial que o nosso corpo obtenha os elementos através da ingestão de alimentos saudáveis e ricos em Ômega 3. Existe também a opção de tomar suplementos alimentares. Não se trata de uma solução, mas tal como o nome indica, de um suplemento, garantindo assim que o nosso corpo funcione perfeitamente, da forma mais saudável. Existem diferentes opções, uma é o [Omix 3](#) que compila o Ômega 3, o Ômega 6 e o Ômega 9 numa cápsula. A falta de Ômega 3 no nosso corpo pode levar a diferentes problemas de saúde, nesta lista podemos encontrar o acne, Alzheimer, artrite, asma, diabetes, eczema problemas oculares, alta pressão arterial, problemas renais, esquizofrenia, depressão, obesidade... entre muitos outros. Alguns dos sintomas pela carência de Ômega 3, 6 e 9 podem ser: fadiga, dores nas articulações, alergias (eczemas, asma) muita sede, constipação intestinal, dores menstruais, problemas de concentração... Quais os benefícios dos Ômega 3, Ômega 6 e Ômega 9? São inúmeros os benefícios dos ácidos gordos, ou boas gorduras para o nosso corpo. Alguns desses claros benefícios são: a pressão arterial - ajuda a baixar a tensão arterial, e controlar o colesterol; a saúde das articulações, e ajuda a combater inflamações; é ótimo para a pele, para a diabetes; ajuda a controlar o açúcar no sangue. Ajuda a regular a saúde intestinal. Estes nutrientes são importantes aliados no combate às doenças do nosso corpo como o Alzheimer, demência e esquizofrenia. Idealmente deveria ingerir entre 7 a 11 gramas de ácidos gordos - Ômega 3 por semana. Como tudo, temos que ser o mais equilibrados possível e se isso for possível, reflecte-se no nosso corpo e na nossa saúde, e dessa forma que podemos ter uma melhor qualidade de vida. São pequenos conselhos básicos que podem fazer uma grande diferença, talvez não num futuro imediato, mas ao longo da sua vida. [Viva bem, viva sano!](#)

Sobre o Autor

saúde e bem estar

Source: <http://www.artigopt.com>