

Entendendo os Ácidos graxos essenciais - Ácidos megas 3,6 e 9

Nosso organismo necessita de ácidos graxos essenciais para sobreviver, isso é, gorduras. Ao contrário do que todos pensam, nem todas as gorduras são ruins e fazem mal ao nosso organismo. Esse é o caso dos ácidos graxos como os ômega 3, 6 e 9, necessitamos deles, mas não conseguimos produzi-los, por isso é preciso que obtenhamos eles a partir de nossa alimentação. O ômega 3 é uma gordura que traz diversos benefícios para o nosso corpo, entre eles é eficaz contra a oxidação do colesterol ruim, prevenindo assim doenças cardiovasculares. Também atua no tratamento da hipertensão, na manutenção do cérebro, ajuda na concentração, melhora as habilidades motoras, previne contra doenças degenerativas e ajuda a diminuir o stress. O ômega 6 Este ácido graxo também é produzido pelo organismo e também combate o colesterol ruim, ajuda a quem tem hipertensão e excesso de glicose no organismo. O ômega 9 Ao contrário dos dois ácidos graxos anteriores, o ômega 9 pode ser produzido pelo organismo, desde que nesse caso existam os ácidos graxos ômega 3 e 6. Além de ajudar também a combater o colesterol, essa gordura também ajuda na prevenção e tratamento da aterosclerose, melhora as funções imunológicas e ajuda a prevenir alguns tipos de câncer. As boas gorduras ômega 3 e 6 são encontrados principalmente em peixes de águas frias como o salmão e o atum, e também em oleaginosas, óleo de linhaça e ovos enriquecidos. Já o ômega 9 é principalmente encontrado no azeite de oliva, azeitonas, abacates, amêndoas e óleo de gergelim.

Sobre o Autor

Para saber mais sobre os [ácidos graxos ômega 3, 6 e 9](#) visite o blog [Alimentação Saudável](#) onde Sandra Baroni publica textos muito interessantes sobre alimentos saudáveis, alimentos funcionais e orgânicos e vitaminas e minerais, onde pode obter gratuitamente um ebook que lhe revela os segredos de uma Alimentação Saudável.

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