

Επιλογές στη διάθεση του Κύπριου καταναλωτή

Στην κυπριακή αγορά υπάρχουν και άλλα τρόφιμα εκτός από τα ψάρια, τα οποία παρέχουν σημαντικές ποσότητες ω-3 λιπαρών στους καταναλωτές, όπως για παράδειγμα αυγά εμπλουτισμένα με ω-3 λιπαρά, λιπαρές ύλες για επάθλιψη κ.λπ.

Τα τρόφιμα αυτά φέρουν στη σήμανσή τους τον ισχυρισμό διατροφής «Πηγή ω-3 λιπαρών οξέων» ή «Υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα» ή κάποιον ισχυρισμό υγείας.

Έχοντας ως γνώμονα την προστασία και την ενημέρωση του Κύπριου καταναλωτή, το Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ) ελέγχει τα επίπεδα των ω-3 και ω-6 λιπαρών σε διάφορα είδη προσσκευασμένων τροφίμων με σκοπό τη διασφάλιση της συμμόρφωσης τους ως προς τον Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα.

ω-3 λιπαρά: Ψάρια ή συμπληρώματα διατροφής;

Για να βελτιστοποιηθούν τα οφέλη των ω-3 λιπαρών για την υγεία, πρέπει να ακολουθείται ισορροπημένη διατροφή ώστε να αντισταθμίζονται οι αντίστοιχοι κίνδυνοι. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, όμως, μερικές φορές οδηγεί σε μειωμένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών (όπως είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα) με αποτέλεσμα οι καταναλωτές συχνά να καταφεύγουν στη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής



Η πρόσληψη των ω-3 λιπαρών από τα ψάρια εξασφαλίζει και την πρόσληψη άλλων ωφέλιμων συστατικών τους, όπως πρωτεΐνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και λιποδιαλυτές βιταμίνες, κάτι που δεν επιτυγχάνεται με τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση ψαριών μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση στον οργανισμό τοξικών ουσιών, όπως ο μεθυλιο-υδράργυρος, πολυχλωρωμένα διφαινύλια και διοξίνες, που μπορεί να συσσωρεύονται στα ψάρια μέσω της τροφικής αλυσίδας.

Η πρόσληψη ιχθυελαίου (EPA ω-3 και DHA ω-3), ως συμπληρώματος διατροφής, μπορεί μεν να βοηθήσει στη διατήρηση της σωστής αναλογίας ω-6/ω-3 λιπαρών οξέων στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά μπορεί να προκαλέσει και ανεπιθύμητες ενέργειες λόγω της πιθανής περιεκτικότητας τοξικών ουσιών σε μη εξουγενισμένα ιχθυέλαια, αλλά και λόγω πιθανής πρόκλησης αλλεργικών αντιδράσεων.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) [7], για τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας της καρδιάς χρειάζεται η πρόσληψη 250 mg EPA + DHA/ημέρα. Αναλύσεις που έγιναν στο ΓΧΚ σε ψάρια από την κυπριακή αγορά κατέδειξαν ότι 100 gr ψαριού (π.χ. τσιπούρα, λιαυράκι, πέστροφα) περιέχουν γύρω στα 600 mg EPA+DHA. Επομένως για μια ισορροπημένη διατροφή συστήνεται η κατανάλωση ψαριού ποσότητας 100 gr τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Πηγές αναφοράς:

- [1] C. Gomez Candela, L. M. Bermejo Lopez and V. Loria Kohen. "Importance of a balanced omega 6/omega 3 ratio for the maintenance of health. Nutritional recommendations". Nutr Hosp. 2011;26:323-329.DOI:10.3305/nh.2011.26.2.5117
- [2] Innis SM, Gilley J, Werker J. Are human milk long-chain polyunsaturated fatty acids related to visual and neural development in breast-fed term infants. J Pediatr. 2001;139:532-538.
- [3] C. H. S. Ruxton S. C. Reed, M. J. A. Simpson & K. J. Millington. "The health benefits of omega-3 polyunsaturated fatty acids: a review of the evidence", J Hum Nutr Dietet, 17, pp. 449-459, 2004.
- [4] Shunquan W., Yingying D., Fuquan W., Ruisheng L., Jun H., Panyong M. "Omega-3 fatty acids intake and risks of dementia and Alzheimer's disease: A meta-analysis" Neuroscience and Biobehavioral Reviews 48 (2015) 1-9.
- [5] Calder PC. n-3 Polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory diseases. Am J Clin Nutr. 2006;83(suppl):1505S-1519S.
- [6] A. P. Simopoulos. "Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acid Ratio and Chronic Diseases" Food Reviews International Vol. 20, No. 1, pp. 77-90, 2004.
- [7] EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies (NDA), 2010. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. EFSA Journal. 8(3):1461, 107 pp.



Γ.Τ.Π. 153/2016-500
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
www.moi.gov.cy/pio
Σχεδιασμός: Gios Advertising Solutions
www.gios.com.cy
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας



Τα Ωμέγα λιπαρά στο πιάτο μας

ΕΝΑΣ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων
Γενικό Χημείο του Κράτους

Τι είναι τα ω-3 και τα ω-6 λιπαρά οξέα;

Το λίπος των τροφίμων αποτελείται, μεταξύ άλλων συστατικών, από **λιπαρά οξέα** τα οποία διακρίνονται σε **κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα**.

Τα **ω-3** και **ω-6** λιπαρά οξέα ανήκουν στην κατηγορία των **πολυακόρεστων λιπαρών οξέων** και χαρακτηρίζονται ως **απαραίτητα**.

Γιατί είναι απαραίτητα;

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει την ικανότητα να παράγει τα περισσότερα από τα λιπαρά που χρειάζεται, εκτός από δύο πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:

- το **α-λινολενικό οξύ (ALA)**, που είναι ω-3 λιπαρό οξύ και
- το **λινελαϊκό οξύ (LA)**, που είναι ω-6 λιπαρό οξύ.

Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό τα δύο αυτά λιπαρά να λαμβάνονται μέσω της διατροφής.

Η πρόσληψη των πιο πάνω λιπαρών οξέων, μέσω της διατροφής, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον ανθρώπινο οργανισμό εφόσον αυτά αποτελούν πρόδρομες ενώσεις για την παραγωγή άλλων εξίσου σημαντικών πολυακόρεστων λιπαρών οξέων:

α-Λινολενικό οξύ (ALA)

- Εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA)
- Εικοσιδιεξανοϊκό οξύ (DHA)

ω-3

Λινελαϊκό οξύ (LA)

- Αραχιδονικό οξύ (ARA)

ω-6

Σε ποια τρόφιμα βρίσκονται τα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα;

Τα ω-3 βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολιμός, σκουμπρί, ρέγγα), ενώ τα ω-6 κυρίως στα φυτικά λάδια, στο κρέας και στον κρόκο του αυγού.

	Λιπαρά οξέα	Τρόφιμα
ω-3	ALA	 λιναρόσπορος, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, κραμβέλιαιο, καρύδια
	EPA	 σολιμός, σαρδέλες, ψάρια
	DHA	 ιχθυέλαια
ω-6	LA	 ηλιέλαιο, καλιμποκέλαιο, ζωικά λίπη
	ARA	 κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά

Η ευεργετική επίδραση των ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων στον ανθρώπινο οργανισμό

► Ομαλή ανάπτυξη των παιδιών

Επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα λιπαρά οξέα **ALA** και **LA** είναι απαραίτητα για την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών.

► Διατήρηση της χοληστερόλης σε φυσιολογικά επίπεδα

Το **ALA** συμβάλλει στη διατήρηση της χοληστερόλης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα [1].

► Ανάπτυξη νευρικού συστήματος και όρασης

Η πρόσληψη του **EPA ω-3** από τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της κύησης και του θηλασμού είναι ιδιαίτερα ευεργετική τόσο για το έμβρυο όσο και για το βρέφος, εφόσον συμβάλλει στην ανάπτυξη του νευρικού τους συστήματος και της όρασης, ενώ η πρόσληψή του από τα βρέφη μέσω του βρεφικού γάλακτος συμβάλλει στην ανάπτυξη της όρασής τους [2].

► Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος

Το **EPA ω-3** ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στη μείωση των φλεγμονών και του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο καρκίνος και η αρθρίτιδα [3].

► Καλή λειτουργία του εγκεφάλου

Το **DHA ω-3** συμβάλλει στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου ενισχύοντας τη μνήμη και τη γνωστική ικανότητα, εμποδίζει την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης στον άνθρωπο και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Alzheimer [4].

► Ομαλή ανάπτυξη της καρδιάς

Η συνδυασμένη πρόσληψη **EPA ω-3** και **DHA ω-3** συμβάλλει στην ομαλή ανάπτυξη της καρδιάς.

► Συμβολή στην αιμοστατική ικανότητα του αίματος

Το **ARA ω-6**, αποτελεί διατροφικά απαραίτητο συστατικό των φωσφολιπιδίων των κυτταρικών μεμβρανών, και η πρόσληψή του, σε φυσιολογικά επίπεδα, είναι απαραίτητη για να σταματά την αιμορραγία σε περίπτωση τραυματισμού [5].

Μεγάλη αξία έχει η ισορροπημένη πρόσληψη ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων κατά τρόπο ώστε ο λόγος των ω-6/ω-3 να κυμαίνεται μεταξύ 1/1 και 4/1 [6]. Στη σημερινή δυτική διατροφή, ο λόγος των ω-6/ω-3 κυμαίνεται σε αναλογίες 10/1 μέχρι και 30/1, λόγω της αυξημένης κατανάλωσης κρεάτων και φυτικών ελαίων πλούσιων σε ω-6 λιπαρά. Επισημαίνεται ότι η μεσογειακή διατροφή παρέχει ισορροπία μεταξύ ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων μέσω της κατανάλωσης τροφίμων πλούσιων σε ω-3 λιπαρά όπως είναι τα ψάρια, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά και το ελαιόλαδο.

* Μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη 1 gr ALA αντιστοιχεί στην πρόσληψη 0,1 gr EPA+DHA.