

ОСТАННІ НОВИНИ

- 18:40** Терезам — «Закохані» та доленосний вибір, Тельцям — «Туз Пентаклів» і шанс на успіх: Таро-прогноз на 18 червня
- 18:25** Рятує бізнес та святкує перемогу в Британії: Меган Маркл заінтригувала новим відео
- 18:05** Чайник буде як новий: метод, що позбавляє накипу надовго
- 17:45** Такий єдиний у світі: Дмитро Комаров продає власний «скарб»
- 17:33** Від фортифікацій до офшорів: Железняк заявив про гучний скандал у Держфінмоніторингу
- 17:24** Ліміти на пальне та загроза зриву збору врожаю: криза у рф наростає
- 17:03** Додайте це до каштунів з водою, і звичайні макарони стануть

Названо речовину, без якої страждають мозок, серце та імунітет

19:05 — 17 червня 2026



Олена КУРАШИНА, «ФАКТИ»

Сертифікована дієтологиня та експертка з довголіття Мічіко Томіока попереджає: багато людей не отримують достатньої кількості омега-3 жирних кислот, які є надзвичайно важливими [для здоров'я мозку, серця та нормального функціонування організму](#). Про це вона розповіла [в коментарі](#) для CNBC Make It.

За словами фахівчині, омега-3 були невід'ємною частиною її раціону ще з дитинства в японському місті Нара. Основу харчування становили риба, соєві продукти та морські водорості — продукти, багаті на незамінні жирні кислоти, які організм не здатний виробляти самостійно.

Нині Томіока проживає у США і часто стикається з тим, що її клієнти мають дефіцит омега-3. Вона рекомендує насамперед отримувати ці корисні речовини з їжі, а харчові добавки використовувати лише як доповнення.

«Разом із продуктами організм отримує не лише омега-3, а й інші важливі поживні речовини — білки, вітаміни та мінерали. Водночас будь-які зміни в раціоні варто обговорити з лікарем», — наголосила експертка.

Томіока пояснила, що існують три основні типи омега-3 — DHA, EPA та ALA, кожен із яких виконує свої функції в організмі.

Підтримують роботу мозку та здоров'я очей

Омега-3 DHA відіграє ключову роль у підтримці роботи мозку. Ця жирна кислота бере участь у виробленні нейропротектину — речовини, яка допомагає захищати мозок і сітківку ока від запальних процесів та негативного впливу стресу.

Найкращими джерелами DHA є жирні сорти риби. Дієтологиня радить регулярно включати до меню скумбрію, лосось, сардини та оселедець. Сама вона вживає рибу чотири-п'ять разів на тиждень невеликими порціями.

Сприяють здоров'ю серця

Ще один тип омега-3 — EPA — особливо цінується за позитивний вплив на серцево-судинну систему. Зокрема, ця жирна кислота допомагає підтримувати нормальний артеріальний тиск.

Отримати EPA можна з жирної риби, морепродуктів та морських водоростей. Серед корисних продуктів Томіока називає устриці, мідії, норі, комбу, вакаме та лосось.

Важливі для росту та розвитку організму

Третій тип омега-3 — ALA — необхідний для загального розвитку та підтримки багатьох процесів в організмі. Крім того, саме з цієї кислоти тіло частково синтезує EPA та DHA.

Для людей, які не вживають рибу або морепродукти, хорошою альтернативою можуть стати рослинні джерела омега-3. Серед них — насіння льону та чіа, волоські горіхи, листові зелені, а також соєві продукти, зокрема тофу, едамаме та натто.

Про те, на що слід звертати увагу, [обираючи оселедець у магазині](#), щоб куплена риба була свіжою, читайте на нашому сайті.

Читайте нас у [Facebook](#)

👁 35

◀ До змісту розділу

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

🖨 Друкована версія ✉ Лист редакторів ⚠️ Поскаржитися

f Поділитися 0 ↗ Поділитися 🐦 Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

- Тельцям — «Ерофант» та досвід, Стрільцям — «Вісімка Жезлів» та прискорення, Водоліям — «Суд» та пробудження: Таро-прогноз на 17 червня
- Газ для українців різко подорожує: тарифи зростуть вже цієї осені
- Як правильно використовувати капсули для прання: помилки та корисні лайфхаки
- Зелень не зів'яне навіть через тиждень: лайфхак від шеф-кухаря

Новини партнерів

Мапа сайту					
Новини	Світ	Культура	Книга рецептів	Історія сучасності	Іменинники дня
Україна	Пряма лінія	Шоу-бізнес	Люди та звірі	Наука та технології	Гороскоп
Політика	Блоги	Фігурка дня	Життєві історії	Клуб споживачів	Курс валют
Гроші	Спорт	Суспільство	25 років потому	Запитайте у Фактів	ФотоФакти
Події	Футбол	Стиль життя			Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом faktu.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі»

Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.

Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом 📢 публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ПОПУЛЯРНЕ

- 1** Українські пенсіонери не чекатимуть на свої пенсії 40 років: суд поставив крапку у справі про скандальну постанову уряду
11 червня 2026 12:54
- 2** Археологічна сенсація: унікальні шапка та пояс скіфської доби, яким більше 2500 років, знайдені на Більському городищі
14 червня 2026 12:24
- 3** «Вона мучить мене вже багато років»: таємниця загибелі Діна Ріда, який кинув виклик США і СРСР, не розкрита і через 40 років
12 червня 2026 12:25
- 4** «Я стріляв по машині з літерою „Z“, але вигадав, що там були цивільні, аби тільки припинили мене катувати»: колишній полонений «азовець» написав книгу «Окраєць»
13 червня 2026 11:25
- 5** «Після влучання „Шахеда“ з-під завалів ми витягли десь 15 собак і котів»: волонтери спільноти «Київські кажани» допомагають постраждалим людям
9 червня 2026 12:24

* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 17.06.26, вечір **sinoptik**
Київ
+21° вологість: 47% тиск: 746 мм
вітер: 3 м/с, Західний
Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Вчені назвали напій, який захищає мозок від старіння: його п'ють мільйони
17 червня 2026 14:04
- «Бути толерантним до толерантних — проста формула виживання»: психотерапевт про безсилля, яке запускає депресію
16 червня 2026 21:00
- Всього одна ложка на день: названо продукт, який допомагає знижувати тиск
16 червня 2026 14:04
- «Не кажіть: я вас розумію»: головна психологиня ДСНС радить, як говорити з тими, хто втратив все
15 червня 2026 18:25
- Секрет, який приховують виробники: як обирати справжню оливкову олію
15 червня 2026 16:05