**Kwasy omega 3 - dlaczego są nam potrzebne?**

**Kwasy tłuszczowe omega 3 to związki, które wykazują szereg właściwości prozdrowotnych. Dlaczego warto zadbać o systematyczne wprowadzenie je do swojej diety?**

**Czym są kwasy omega 3?**

[Kwasy omega 3](https://www.naturawit.pl/pol_m_Nienasycone-kwasy-tluszczowe_Omega-3292.html) są związkami chemicznymi należącymi do grupy tłuszczów. Stanowią one bardzo ważny element naszej codziennej diety, ponieważ dobrze dobrana dieta powinna odpowiadać na nasze zapotrzebowanie energetyczne, a przecież najbogatszym źródłem energii są właśnie tłuszcze. Tłuszcze z kolei są źródłem kwasów tłuszczowych - nasyconych, jednonienasyconych oraz nienasyconych. Kwasy tłuszczowe omega 3 należą do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, pozytywnie wpływających na naszą sylwetkę i zdrowie.

**Co dają nam kwasy omega 3?**

Od systematycznego uzupełniania poziomu kwasów omega 3 zależy między innymi nasza sprawność myślenia, rozumienia, zapamiętywania, a nawet kreatywność. Kwasy te wpływają na kształtowanie się i pracę mózgu, i to już od początku życia płodowego. Badania dowodzą też, że osoby, które systematycznie dostarczają organizmowi **kwasy omega 3** rzadziej zapadają na chorobę Alzheimera oraz demencję. Chronią przed zapaleniem stawów, łagodzą bóle oraz sztywność towarzyszące chorobom reumatycznym. Kwasy te wpływają również korzystnie na nasze kości. Ułatwiają też wchłanianie wapnia, dlatego są niezastąpione w profilaktyce i leczeniu osteoporozy. Ostatnie badania potwierdzają, że *kwasy omega 3* zapobiegają alergiom oraz wspomagają ich leczenie. Ponadto zwiększają naturalną odporność organizmu, dlatego ważne jest, żeby zadbać o dostarczenie odpowiedniej dawki w okresie jesienno-zimowym, kiedy jesteśmy bardziej narażeni na wszelkie choroby.