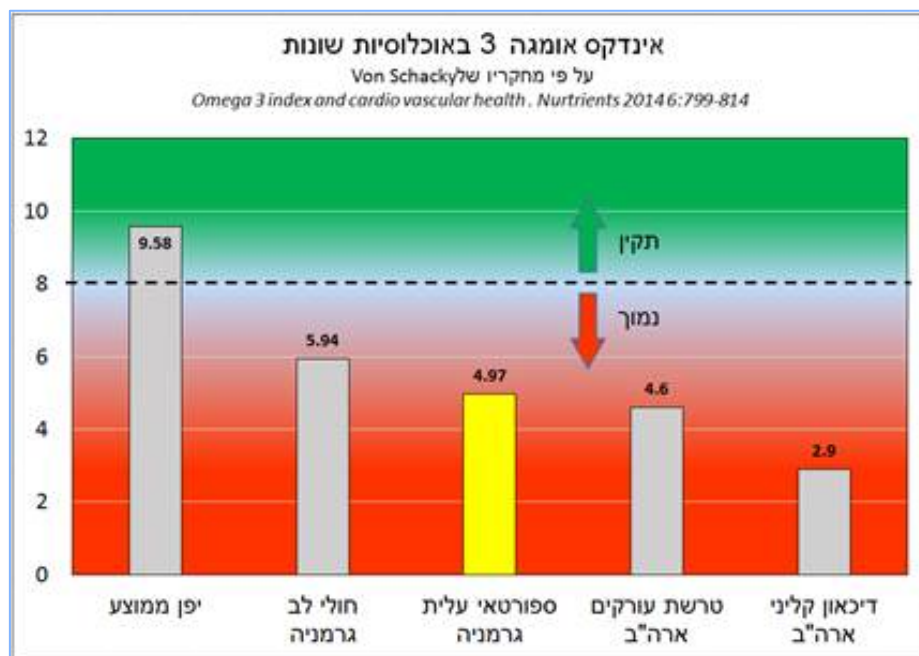


אינדקס אומגה 3 אצל ספורטאים

- פעילות גופנית עצימה מלווה בהרס תאים ותחלופת תאים גבוהה, כלומר- תהליך דלקתי.
- ספורטאים עצימים נמצאים בסיכון מוגבר לפציעות ספורט כרוניות עם זמני החלמה ארוכים במיוחד המחייבים לעיתים טיפול בסטרואידים ו NSAID.
- מחקר בספורטאי עילית בגרמניה מצא כי אינדקס אומגה 3 אצל ספורטאי עילית הוא נמוך בהשוואה לספורטאים חובבים ובהשוואה כלל האוכלוסייה (כנראה כתוצאה מתהליכי דלקת מוגברים ועומס מחמצן גבוה במיוחד).
- לכן מומלץ לספורטאים להגביר צריכת אומגה 3 בתזונה.
- בדיקת אינדקס אומגה 3 יכולה להצביע על רמת האומגה 3 בגוף ולנבא סיכון למחלות לב ומחלות נוספות.
- בנוסף על צריכה מוגברת של אומגה 3 מומלץ לוודא רמת נוגדי חמצון נאותים, וביחוד ויטמין E. ספורטאי שלא ניזון ממזונות עתירי ויטמין E, מומלץ כי ייטול גם כתוסף.



רק באומגה גליל:

אומגה 3 וויטמין E שנשמרו בקירור

ערכות לבדיקת אינדקס אומגה 3