**Olej z kryla wzmocni serce, wzrok i pamięć**

**Coraz więcej mówi się o przewadze oleju z kryla nad olejem z ryb. Eksperci podkreślają, że tłuszcz z tego małego skorupiaka zawiera najczystszą i najlepiej przyswajalną formę kwasów omega-3 oraz najsilniejszy przeciwutleniacz, jaki możemy dostarczyć organizmowi do walki z wolnymi rodnikami. W czym tkwi sekret oleju z tego niepozornego skorupiaka i na co zwracać uwagę wybierając preparaty go zawierające?**

Kwasy tłuszczowe omega-3 są ważnym składnikiem błon komórkowych, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Ponieważ nie jesteśmy w stanie wytworzyć ich samodzielnie, powinny być dostarczane w diecie. Ta w przypadku Polaków jest zbyt uboga w tłuste ryby i owoce morza, będące podstawowym źródłem tych dobroczynnych substancji. Dlatego też eksperci zalecają suplementację.

*- Kwasy omega-3 powinny być uzupełniane przez te osoby, które nie jadają regularnie ryb i owoców morza (rzadziej niż jedną porcję tygodniowo). Dotyczy to szczególnie ludzi o wyższym ryzyku chorób serca. Dieta bogata w kwasy omega-3, szczególnie DHA, poprawia koncentrację i wpływa korzystnie na nastrój. Dodatkowo jest w stanie polepszyć ukrwienie nerwu wzrokowego oraz opóźnić procesy starzenia. Bardzo istotnym działaniem jest bezpośredni wpływ kwasów omega-3 na obniżenie trójglicerydów i „złego” cholesterolu –* mówi dr n. Med. Agnieszka Jarosz.

**Olej z kryla kontra olej z ryb**

Zarówno olej z kryla, jak i olej z ryb, zawierają Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe omega-3, ale różnica między nimi jest niezwykle istotna.

- *Olej z kryla antarktycznego charakteryzuje się bardzo dużą zawartością Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych EPA i DHA w formie fosfolipidów, które szybciej przenikają przez tak samo zbudowane ściany komórkowe, dostając się do organizmu. Natomiast kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w oleju z ryb występują w postaci trójglicerydów, muszą więc być przetworzone przez organizm i ponownie odzyskane dla potrzeb komórek* – tłumaczy Andrzej Markowski, ekspert firmy MBM Sp. z o. o., przedstawiciel producenta suplementu diety O-KRILL 3.

Ponadto kwasy tłuszczowe omega-3, jako fosfolipidy, całkowicie rozpuszczają się w wodzie, a co za tym idzie - są lekkostrawne i nie pozostawiają rybiego posmaku. Przewagą oleju z kryla nad olejem z ryb jest też zawarta w nim astaksantyna. To najsilniejszy przeciwutleniacz, jaki możemy dostarczyć organizmowi do walki z wolnymi rodnikami, stanowiącymi przyczynę wielu niekorzystnych procesów w organizmie (w tym utlenienia złego cholesterolu). Ta „królowa karetonoidów” jest 800 razy aktywniejsza niż koenzym Q10, 500 razy silniejsza od witaminy E oraz 40 razy skuteczniejsza niż beta-karoten. Codzienna dawka oleju z kryla pozwala utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, zabezpieczyć system sercowo-naczyniowy i zmniejszyć ryzyko chorób serca. Wspomaga też rozwój i funkcjonowanie mózgu, utrzymuje wzrok w dobrej kondycji oraz zabezpiecza siatkówkę przed szkodliwym działaniem promieni ultrafioletowych (UV).

**Najlepszy jest kryl antarktyczny**

Kryl to mały skorupiak przypominający krewetkę, który żyje w ławicach liczących milion osobników na metr sześcienny i osiągających nawet 6km długości. Pływa we wszystkich oceanach świata, ale te najbardziej wartościowe okazy można znaleźć w okolicach wybrzeży Antarktydy. Dlatego powinniśmy zwracać uwagę na to, skąd wyławia się kryla, z którego produkowany jest olej.

- *Jeżeli mówimy o pozyskiwaniu kryla do celów zdrowotnych, najlepiej szukać tych żyjących w zimnych wodach, ponieważ nie są one zanieczyszczone przez człowieka* – mówi Andrzej Markowski, przedstawiciel producenta suplementu diety O-KRILL 3. – *Dzięki temu kryl nie musi przechodzić gruntownego i rozległego przetwarzania w celu usunięcia toksycznych zanieczyszczeń. Bezpośrednio po trafieniu na pokład trawlera jest odsączany z wody morskiej i uzdatniany do spożycia, dlatego zachowuje wszystkie składniki odżywcze* – dodaje Markowski.

Wybierając produkty z olejem z kryla, warto też zwrócić uwagę na ich skład – czy nie zawierają sztucznych dodatków i czy posiadają stosowne certyfikaty, potwierdzające ich ekologiczne pochodzenie. Jeżeli na opakowanie produktu znajdziemy oznaczenie Marine Stewardship Council (MSC), możemy być pewni, że przy produkcji oleju przestrzegano rygorystycznych zasad zrównoważonego połowu kryla. Niektórzy producenci dają też możliwość sprawdzenia, skąd dokładnie pochodzi kryl, z którego przygotowano preparat – np. w przypadku suplementu diety O-Krill 3 dokładną lokalizację połowów znajdziemy na dnie opakowania.