



### Riblje ulje

Dr. George Westley, kardiolog iz Orange County-a, Kalifornija, izjavljuje: "Preporučujem riblje ulje u kapsulama svojim pacijentima, te im savetujem da jedu više plave ribe bogate omega-3 masnim kiselinama koja pogoduje snižavanju triglicerida i LDL holesterola (lošeg), te podizanju HDL-a (dobar holesterol)."

To ste možda već čuli, ali ovo sigurno niste: "Naime, problemi uzrokovani artritisom mogu se znatno umanjiti uzimanjem ribljeg ulja. Najviše iz razloga što omega-3 deluje antiupalno.

Pored toga, astma se može kontrolisati uz pomoć ribljeg ulja. Astmatičari obično nemaju problema dok miruju uz normalan rad pluća, problemi se javljaju nakon vežbanja. To se naziva "vežbom inducirana bronhokonstrikcija" ili EIB (Air Induced Bronchoconstriction). U brojnim slučajevima, uključujući i vrhunske sportiste, dodaci ribljeg ulja su bili zaslužni za potpuno povlačenje simptoma EIB-a!

### Minerali

Prema nedavnom istraživanju na univerzitetu u Tennesseeju, kod nedovoljnog unosa kalcijuma, telo proizvodi kalcitrol koji podstiče stvaranje masnih zaliha. Takođe su došli do otkrića da su ljudi koji prosečno unose oko 255 mg kalcijuma 75% skloniji debljanju od onih koji dnevno unose u proseku oko 1350 mg.

### So

Naucnici su otkrili da so (Na-Cl) može biti okidač koji vodi ka kompulzivnom prežderavanju, bilo to zbog hormonoskih promena ili jednostavno sto čini hranu ukusnijom i tako potiče povećani

## Riblje ulje, minerali i so

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

apetit. So uzrokuje i žeđ, koju mnogi zamenjuju sa osećajem gladi, što na kraju dovodi do istog. Rezime: Ako ste na dijeti, pripazite na unos soli i slane hrane, kako ne bi došli u iskušenje za bespotrebnim unosom hrane!

Izvor: [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com)