



Kolik omega 3 mastných kyselin EPA a DHA je v rybích konzervách?

Omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA, což jsou benefitní polynenasycené mastné kyseliny, nalézáme téměř výhradně v rybách a některých mořských plodech. V rámci studie přívodu omega 3 pro populaci a v rámci intervenční studie "omega 3" na zdravotnících v SZÚ jsme také zhodnotili zdroje EPA a DHA v běžně dostupných rybích konzervách a některých dalších výrobcích s přídavkem ryb nebo rybího oleje. Výsledky jsou opravdu zajímavé. Prohlédněte si grafiku s výsledky.

[Rybi_konzervy_2019_EPA DHA_2.pdf](#) (550.19 KB 27.05.2020 13:37)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 27.5.2020