

# Esenciální mastné kyseliny

Lidský organismus dokáže molekulu mastné kyseliny **desaturovat** maximálně na pozici **9. uhlíku**. Pokud se dvojná vazba nachází dále, tělo ji vytvořit neumí a takové mastné kyseliny musíme přijímat v potravě a nazýváme je **esenciální mastné kyseliny**.

## Kyselina linolová

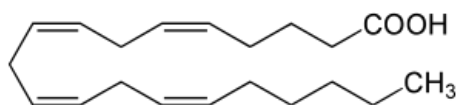
Kyselina linolová je tvořena osmnácti uhlíky a dvěma dvojnými vazbami. Cis dvojně vazby jsou v polohách 9 a 12, a proto je označována jako  $\omega$ -6.

Nachází se především v **rostlinných olejích**, například slunečnicovém. Má **prozánětlivé účinky**, stejně jako jiné  $\omega$ -6 mastné kyseliny, a zvyšuje hladiny některých lipidů v plazmě.

Kyselina linolová se využívá při biosyntéze kyseliny arachidonové.

## Kyselina arachidonová

Kyselina arachidonová je tvořena dvaceti uhlíky a čtyřmi dvojnými vazbami, také se jedná o  $\omega$ -6 mastnou kyselinu. Funguje jako důležitý prekurzor biologicky aktivních látek – eikosanoidů (prostaglandiny, prostacykliny, leukotrieny a tromboxany).



Kyselina arachidonová

## Kyselina $\alpha$ -linolenová

Kyselinu  $\alpha$ -linolenovou tvoří osmnáct uhlíků a tři dvojně vazby. Cis dvojně vazby se nachází v polohách 9, 12 a 15, proto je označována jako  $\omega$ -3. Nachází se především v rybách a mořských živočích. Snižuje hladinu cholesterolu a TAG v těle a **snižuje** tak **riziko kardiovaskulárních onemocnění**, má i protizánětlivé účinky.