

Nenasycené mastné kyseliny jsou důležitou složkou naší stravy, protože plní v organismu řadu významných funkcí. Kyseliny linolová a linolenová jsou esenciální, protože organismus si je nedokáže syntetizovat. Kyseliny DHA a EPA sice nejsou esenciální, ale jejich syntéza je minimální, takže je také nutný příjem potravou.

Hlavními zdroji nenasycených mastných kyselin v naší stravě jsou **rostlinné oleje**, zejména řepkový, slunečnicový, olivový a další konzumované již méně

Dalšími významnými zdroji jsou **olejnatá semena** – mák, slunečnice, tykev, sezam, len, hořčice. Olejnatá semena obsahují 30 – 50 % tuku s vysokým obsahem polyenových mastných kyselin, zejména kyseliny linolenové.

Zdrojem nenasycených mastných kyselin včetně esenciálních jsou **ořechy**, obsahující cca 50 % tuku.

Tučné mořské ryby jsou zdrojem i kyseliny eikosapentaenové a dokosahexaenové

Dobrým zdrojem nenasycených MK jsou i některé **roztíratelné tuky** (margaríny)

Vysoký příjem nenasycených mastných kyselin, zejména polyenových, není také pozitivní, protože se snadno oxidují a podporují v organismu oxidační stres a vstupují do reakcí vedoucích ke vzniku nežádoucích látek .

I u příjmu nenasycených mastných kyselin tedy platí „**všeho s mírou**“