Правильный баланс омеги-3 и омеги-б
Омегу-3 полезно есть, лишь размешав в омегой-6! Только при употреблении 3-4 видов масел одновременно можно получить максимум пользы от незаменимых жирных кислот.

Несоблюдение рекомендуемого специалистами по питанию баланса омеги-3 к омега-6 может навредить здоровью. Выбрать 3-4 вида масла на свой вкус для достижения баланса поможет наша табличка сочетаемости, теперь она есть на шоубоксе.

	Горчичное масло	Масло грецкого ореха	Кунжутное масло	Льняное масло	Миндальное масло	Рапсовое масло	Масло расторопши	Рыжиковое масло	Сафлоровое масло	Тыквенное масло
Горчичное масло		✓	✓		✓		✓		✓	✓
Масло грецкого ореха	✓			✓		✓		✓		✓
Кунжутное масло	✓			✓		✓		✓		✓
Льняное масло		✓	✓		✓		✓		✓	✓
Миндальное масло	✓			✓		✓		✓		✓
Рапсовое масло		✓	✓		✓		✓		✓	✓
Масло расторопши	✓			✓		✓		✓		✓
Рыжиковое масло		✓	✓		✓		✓		✓	✓
Сафлоровое масло	✓			✓		✓		✓		✓
Тыквенное масло	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	