چرا باید امگا ۳ مصرف کنیم؟

امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری است که در ساختار برخی از چربی‌ها وجود دارد. این اسیدهای چرب را از آن جهت ضروری نامیدند که برای ادامه حیات ضروری است و هم بدن انسان نمی تواند آن را تولید کند، حتماً باید از طریق غذا یا مکمل‌ها تأمین شود. بدن انسان برای رفع نیاز های خود به مواد مغذی ازجمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد.

امگا ۳ در چه مواد غذایی موجود است؟

امروزه در بسیاری از مکمل‌های غذایی امگا ۳ وجود دارد و توسط پزشکان تجویز می‌شود. ما در مواد غذایی مصرفی خود می‌توانیم این مکمل را داشته باشیم. غذاهای حیوانی، روغن ماهی، میوه‌های دریایی و ماهی‌ها به خصوص ماهی‌های چرب دارای امگا ۳ هستند. همچنین در روغن کلزا موجود در آجیل مانند گردو و بادام نیز امگا۳ نیز وجود دارد. وجود این ماده در دوزهای بسیار بالا و بیش از نیاز روزانه ممکن است موجب تاخیر در زمان انعقاد خون و گاهی نیز احساس ناراحتی در معده شود. چربی های امگا ۳ برای سلامت و تندرستی ما ضروری هستند اما پژوهش های اخیر نشان دادند بسیاری از افراد به ویژه خانم ها دچار کمبود آن هستند. در بسیاری از موارد، این کمبود را می توان با تغییراتی ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی از بین برد. نتایج پژوهش ها نشان دادند امگا- ۳ برای بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مؤثر است و از سکته قلبی جلوگیری می‌کند.

اسید چرب امگا ۳ در روغن هاي زير مشاهده مي شود :

- ماهي های مثل شيرماهي ، ماهي آزاد ، شاه ماهي آزاد، تن سالمون، ساردين ، قزل آلای خال قرمز، ميگو، خرچنگ، هامور. (ماهي هاي پرورشي امگا ۳ كمتري دارند)
- دانه ها و مغزها مثل شاهدانه، دانه كتان و سويا زيتون (روغن غير اشباع تك پيوندي)
- كانولا (روغن غير اشباع تك پيوندي) گردو حبوبات

دانستني هاي امگا ۳

- امگا ۳ تحمل حرارت بالا را ندارد.
- هرچه درصد امگا ۳ در روغن بيشتر باشد آن روغن تحمل حرارت و نور كمتري دارد.
- اگر روي بطري روغن كه امگا ۳ دارد نوشته باشند (مناسب طبخ در حرارت بالا است) احتمالا مقدار خيلي كمي امگا-۳ دارد .
- بهترين روغن، روغني است كه امگا-۳ دارد و غير اشباع تك پيوندي است (مثل روغن زيتون و كانولا) .
- روغن زيتون علاوه بر امگا-۳ ،داراي اسكوالين (عامل كاهش دهنده چربی خون) است ولي روغن كانولا اسكوالين ندارد.
- حتما امگا ۳ را در غذاهايتان وارد كنيد زيرا اسيد چرب مهم و اساسي است كه بدن آن را توليد نمی كند.
- مهمترين منابع امگا۳ ماهي هاي دريايي غير پرورشي است. اگر ماهي دوست نداريد و به ديگر منابع آن نيز دسترسي نداريد از مكمل هاي امگا ۳ استفاه كنيد.
- ماهي‌هايي كه در آب هاي سرد وجود دارند بيشتر از آن هايي كه در آب هاي گرم زندگي مي كنند امگا ۳ دارند و خليج فارس نيز جزو آب هاي نسبتا سرد است. ده نوع ماهي بيشترين ميزان امگا ۳ و اسيد چرب را دارند كه عبارتند از : قزل آلاي رنگين كمان، راجگو سرخو، شوريده، منقار ماهي، قباد، كفشك ريز، مارماهي، تيزدندان و زمين كن دم نواري.

فواید امگا ۳ چیست؟

- پیشگیري از بیماري هاي قلبي- عروقي
- مانع لخته شدن خون
- رشد سلولهاي مغزي
- افزایش اعتماد به نفس و مقاومت بدن
- جلوگیري از پیدایش و پیشروی سرطان
- امگا۳ در جلوگیري از پوکي استخوان نقش مهمي دارد
- افزایش ضریب هوش شیرخواران شیر مادر (شیر مادر امگا-۳ دارد بنابراین توصیه مي شود مادران در دوران شیر دهي ماهي بیشتر مصرف کنند)
- برای بیماری‌های کرنری نیز توصیه می‌شود؛ سرخرگ‌های کرنری یا سرخرگ‌های قلب از آئورت بیرون می‌آیند؛ آئورت، شریان یا سرخرگ اصلی بدن است که از بطن چپ، خون را خارج می‌کند و اولین شریانی است که خون دارای اکسیژن زیاد را دریافت می‌کند.
- گاهی کمبود امگا – ۳ موجب بیماری‌های روحی و افسردگی می‌شود.
- پژوهش ها نشان دادند امگا ۳ برای آلزایمر مفید است.
- امگا – ۳ از سلول‌های عصبی محافظت می‌کند و در شکل پذیری مغز نقش مهمی دارد.

عوارض کمبود امگا ۳ کدامند؟

پژوهش ها نشان دادند کمبود امگا۳ سبب برخی علائم تحریک کننده مانند بدخوابی و خشکی پوست به ویژه در خانم ها می شود. علاوه بر این خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز در این افراد افزایش می یابد. در ادامه نشانه هایی را می آوریم که در صورت مشاهده آنها متوجه کمبود این ماده در خود می شوید:

خشکی پوست

یکی از رازهای داشتن پوستی سالم و هیدراته، چربی های امگا-۳ هستند که به صورت طبیعی در ساختار دیواره سلول ها پیدا می شود. هرچه کمبود آن بیشتر باشد، خشکی پوست نیز شدیدتر خواهد بود. امگا ۳ همچنین به پوست کمک می کند. همچنین مواد مغذی سالم و مواد اضافی که مضر هستند را خارج می کند. در نتیجه پوستی با ظاهری سالم و درخشان خواهید داشت.

موی بی جان

همان امگا ۳ که در سلول های پوستتان پیدا می شود در فولیکول های مو نیز وجود دارد. وجود امگا ۳ در فولیکول مو آن را تبدیل به ماده مغذی بسیار مهمی برای درخشندگی مو کرده است. چربی های امگا مو را تغذیه و ضخامت مو را حمایت می کنند. همچنین التهاب پوست کف سر را کاهش می دهند (التهاب پوست کفِ سر باعث ریزش مو می شود)

ناخن های شکننده

ناخن های نرم، پوسته پوسته شده و شکننده همگی نشانه های خارجی هستند که می گویند چیزی در بدنتان درست کار نمی کند. این مشکل می تواند کمبود امگا ۳ باشد. بسیاری از پژوهش ها نشان دادند که امگا ۳ موجود در منابع حیوانی مانند روغن ماهی بسیار ساده تر از منابع گیاهی جذب بدن می شوند. بنابراین وارد کردن ماهی های چرب به برنامه غذایی یکی از بهترین راهکارها است.

بی خوابی

پژوهشی در دانشگاه آکسفورد نشان داد، افرادی که سطح بالای امگا ۳ دارند خواب با کیفیت تری را تجربه می کنند. با این حال من همیشه به افراد توصیه می کنم، مکمل خود را صبح ها استفاده کنند نه شب ها. چون خوردن امگا ۳ نزدیک به ساعت خواب می تواند شما را بیدار نگه دارد.

ضعف تمرکز

اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورید یا مکمل امگا ۳ دریافت نکنید، احتمال اینکه دچار ضعف در تمرکز بشوید بالا می رود. بسیاری از افراد بعد از دریافت مقدار مورد نیاز روزانه پیشرفت قابل توجهی در سطح تمرکز خود تجربه می کنند.

خستگی

مرتب احساس خستگی داشتن می تواند دلایل بسیاری داشته باشد اما شکی نیست که کمبود امگا ۳ یکی از این عوامل است. بر اساس بررسی های دانشکده پزشکی مریلند، خستگی یکی از نشانه های شایع کمبود اساسی امگا ۳ است. بنابراین تقویت برنامه غذایی خود با روغن های چرب به افزایش سطح انرژی تان کمک می کند.

درد مفاصل

اسید چرب های امگا ۳ که در روغن ماهی وجود دارد از عوامل قدرتمند کاهش التهاب هستند به همین دلیل امگا ۳ برای افرادی که مشکل درد مفاصل دارند بسیار با اهمیت است. دریافت امگا ۳ به اندازه می تواند فرآیند از بین رفتن بافت و مفاصل را متوقف کند.

اختلال در رشد

در پژوهشی نقش مصرف مکمل‌های خوراکی امگا ۳ بر روی الگوی های رفتاری به ویژه بیش فعالی در کودکان مبتلا به بیماری‌های طیف اوتیسم پرداخته شد و نتایج نشان داد که کودکان اوتیسمیک سطح پایین تری از امگا ۳ نسبت به کودکان نرمال دارند.

لاغري

شاید امگا۳ به کاهش وزن کمکی نکند ولی می تواند برای عضله سازی و کم شدن در اندازه دور کمر می شود ولی باید زیر نظر پزشک باشد چون برخی می گویند با مصرف امگا۳ دچار افزایش وزن شدند.

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا