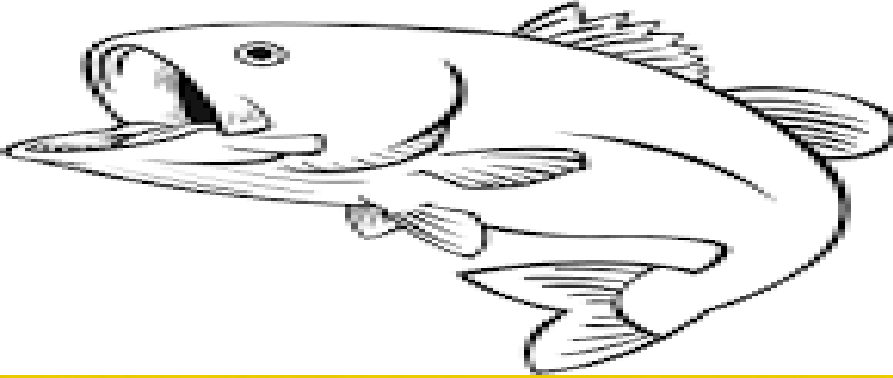




تهیه کننده: زهرا زینلی
مسئول واحد تغذیه تاکستان

- **اسیدهای چرب اومگا - ۳** اسیدهای چرب ضروری هستند که مزایای بهداشتی بسیاری دارند. **۳ امگا** نوعی چربی غیر اشباع مرکب است که در زنجیره اتصالی کربن خود یک گروه کربوکسیل و چندین پیوند دوگانه دارد و خود از سه گروه چربی ALA (آلفا لینولئیک اسید)، EPA (ایکوزاپنتانوئیک اسید) و DHA (دوکوزاهگزانوئیک اسید) مشتق می شود. اسیدهای چرب اومگا-۳ اسیدهای چرب ضروری هستند. ما برای کارکرد طبیعی بدن مان به آنها نیاز داریم. از آنجایی که اسیدهای چرب ضروری (DHA، ALA)، EPA در بدن ساخته نمی شود یا به طور ناکارآمدی از تبدیل ALA (آلفا لینولئیک اسید) به EPA و DHA ساخته می شوند، لازم است آنها را در رژیم غذایی مان دریافت کنیم.
- **پژوهش ها شواهدی محکمی به دست داده اند که اسیدهای چرب اومگا - ۳، EPA (ایکوزاپنتانوئیک اسید) و DHA (دگزامتانوئیک اسید)، می توانند سلامت قلبی را تقویت کنند و تری گلیسریدها را پایین بیاورند.** و بررسی هایی وجود دارند که نشان می دهند اسیدهای چرب اومگا - ۳ ممکن است به درمان بیماری های دیگری کمک کنند - آرتریت روماتوئید، افسردگی و بسیاری از بیماری های دیگر.



منافع اسیدهای چرب اومگا-۳

چربی خون (تری گلیسریدها): بر اساس شماری از بررسی‌ها، مکمل‌های روغن ماهی ممکن است میزان بالارفته تری گلیسریدها را کاهش دهند. داشتن میزان بالای این نوع چربی خون یک عامل خطر ساز برای بیماری قلبی است. بررسی‌ها نشان داده است که **DHA** به تنهایی نیز تری گلیسریدها را کاهش می‌دهند.

سلامت قلبی - عروقی: به نظر می‌رسد اسیدهای چرب اومگا-۳ خطر کلی مرگ ناشی از بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. روغن ماهی ممکن است آریتمی (اختلال ریتم قلب) را کاهش دهند. و در افرادی که پس از حمله قلبی مکمل‌های روغن ماهی مصرف می‌کنند، خطر حمله قلبی بعدی کاهش پیدا می‌کند. به نظر خوردن یک یا دو بار ماهی در هفته به طور قابل توجهی خطر سکته مغزی را کاهش دهد.

آرتروز روماتوئید: شماری از بررسی‌ها نشان داده‌اند که مکمل‌های روغن ماهی (**EPA** و **DHA**) سفتی و درد مفصلی را در **آرتروز روماتوئید** کاهش می‌دهند. همچنین به نظر می‌رسد مکمل‌های اومگا-۳ کارایی داروهای ضدالتهابی را افزایش دهند.



افسردگی: پژوهشگران نشان داده‌اند در فرهنگ‌هایی که مصرف غذاهای با میزان بالای اومگا-۳ رایج است، میزان افسردگی کمتر است. به نظر می‌رسد روغن ماهی اثرات داروهای ضد افسردگی را تشدید کند. روغن ماهی ممکن است علائم افسردگی را در اختلال دوقطبی کاهش دهد.

بهداشت پیش از زایمان: بررسی‌ها نشان می‌دهند که مصرف مکمل‌های حاوی EPA و DHA در حین بارداری سلامت زنان باردار و رشد کودکان‌شان را تقویت می‌کند. به نظر می‌رسد DHA برای رشد بینایی و عصبی نوزادان اهمیت داشته باشد.

آسم: شواهدی بیانگر آن است که رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد اومگا-۳ التهاب را یک عامل اصلی ایجاد آسم است، کاهش می‌دهد. با این حال بررسی‌های بیشتر لازم است تا مشخص شود که آیا مکمل‌های روغن ماهی در بیماران آسمی کارکرد ریه را بهبود می‌بخشند یا میزان دارویی که بیماران برای کنترل بیماری‌شان نیاز دارند، کاهش می‌دهند یا نه.



■ اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD): برخی از بررسی ها نشان می دهند که روغن ماهی علائم ADHD را در برخی از کودکان کاهش می دهد و کارکرد شناختی آنها را بهبود می بخشد. با این حال پژوهش های بیشتری در این زمینه لازم است، تا تاثیر بخشی مکمل های اومگا-۳ در این بیماری ثابت شود.

■ بیماری آلزایمر و زوال عقل: شواهد در این باره مقدماتی است، اما برخی از پژوهش ها بیانگر آن است که اسیدهای چرب اومگا-۳ ممکن است به حفاظت در مقابل بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. بررسی های اخیر همچنین به ارزیابی این امر پرداخته اند که آیا مکمل اومگا-۳ از نوع DHA می تواند روند زوال شناختی را در بیماری آلزایمر یا نقصان حافظه مربوط به سن را کاهش دهند یا نه.

یک بررسی اخیر نشان داد که DHA می تواند مکمل مفیدی در این مورد باشد و ممکن است اثرات مثبتی نقصان حافظه تدریجی مربوط به سن داشته باشد. با این حال پژوهش های بیشتری در این باره لازم است.



اسیدهای چرب اومگا ۳ و اومگا-۶

ممکن است درباره اهمیت تعادل سالم میان اومگا-۳ها با گروهی دیگر از اسیدهای چرب به نام اومگا-۶ شنیده باشد. اسیدهای چرب اومگا-۶ در بسیاری از روغن‌ها، گوشت‌ها و غذاهای فرآوری شده یافت می‌شوند.

بسیاری از کارشناسان اعتقاد دارند که اغلب افرادی که رژیم غذایی غربی را مصرف می‌کنند مقدار بیش از حدی اسیدهای چرب اومگا-۶ و مقدار بسیار کمی اسیدهای چرب اومگا-۳ مصرف می‌کنند. به عقیده آنها این عدم تعادل ممکن است باعث ایجاد بسیاری از بیماری‌های مزمن می‌شود. اما برخی دیگر از کارشناسان با این نظر مخالفند. به اعتقاد آنها نست اسیدهای چرب اومگا-۶ به اومگا-۳ اهمیتی ندارد.

به هر حال چه این نسبت مهم باشد و چه نه، افزایش مصرف اسدهای چرب اومگا-۳ برای سلامتی مفید است.

منابع غذایی اومگا-۳

ماهی‌های به خصوص ماهی آزاد، شاه‌ماهی، ساردین، استورژن منبع غنی اسیدهای چرب اومگا-۳ است.

منابع غذایی خوب ALA که قابلیت تبدیل به اسیدهای چرب اومگا-۳ را در بدن دارد، گردو، روغن زیتون، روغن سویا، روغن کانولا، روغن کتان و بذر کتان است.
مکمل‌های اومگا-۳

کارشناسان مصرف یک گرم (۱۰۰۰ میلی‌گرم) از EPA و DHA روزانه با مصرف روزانه روغن ماهی را برای بیماری قلبی توصیه می‌کنند. افراد دچار برخی از بیماری‌های قلبی ممکن است تحت نظر پزشک دوزهایی تا ۴ گرم اسیدهای چرب اومگا-۳ را مصرف کنند.
شایع‌ترین عارضه جانبی مصرف روغن ماهی سوءهاضمه و نفخ است. مصرف مکمل‌های پوشش‌دار (enteric coated) به رفع این مشکل کمک می‌کند.

مکمل‌های اومگا-۳ (مجموعه EPA و DHA) در دوزهای بالا - ۳ گرم و بیشتر - ممکن است خطر خونریزی را افزایش دهد. افراد دچار اختلالات خونریزی‌دهنده - یا افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مانند کومادین یا پلاویکس، یا برخی از داروهای ضد درد را مصرف می‌کنند - باید پیش از مصرف مکمل‌های اومگا-۳ با پزشکشان مشورت کنند.