

آیا امگا-۳ به رشد مو کمک می‌کند؟

شواهد در مورد تأثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر سلامت مو محدود هستند. اما چند مطالعه نشان داده اند که اسیدهای چرب امگا-۳ به رشد مو کمک می‌کنند.



شواهد در مورد تأثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر سلامت مو محدود هستند. اما چند مطالعه نشان داده اند که اسیدهای چرب امگا-۳ به رشد مو کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از «مدیکال نیوز تودی» نوشت: «اسیدهای چرب امگا-۳ گروهی از مواد مغذی هستند که ممکن است فواید سلامت مختلفی را ارائه کنند. در شرایطی که برخی مطالعات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است به رشد مو و افزایش ضخامت تارهای مو کمک کنند اما شواهد در این زمینه محدود هستند. افراد می‌توانند اسیدهای چرب امگا-۳ را از مواد غذایی، مانند ماهی‌های چرب و برخی روغن‌های گیاهی و همچنین مکمل‌ها دریافت کنند.

امگا-۳ چیست؟

اسیدهای چرب امگا-۳ نوعی ماده مغذی موجود در برخی مواد غذایی هستند. آنها نقش مهمی در برخی عملکردهای بدن دارند. انواع اصلی امگا-۳ شامل موارد زیر می‌شوند:

- آلفا لینولنیک اسید (ALA)

- ایکوزاپنتانویک اسید (EPA)

- دوکوزاهگزانویک اسید (DHA)

آلفا لینولنیک اسید در روغن‌های گیاهی مانند کانولا و بذر کتان وجود دارد. ماهی و دیگر غذاهای دریایی منبع خوبی برای ایکوزاپنتانویک اسید و دوکوزاهگزانویک اسید هستند.

آیا امگا-۳ برای بهبود ریزش مو خوب است؟

شواهد در مورد تأثیر اسیدهای چرب امگا-۳ بر سلامت مو محدود هستند. اما چند مطالعه نشان داده اند که اسیدهای چرب امگا-۳ به رشد مو کمک می‌کنند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داد که روغن ماهی، یکی از منابع اصلی امگا-۳، رشد مو را در موش‌ها تحریک کرده است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۵ با حضور سوژه‌های انسانی اثر مکملی حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ بر الگوی ریزش موی زنانه را بررسی کرد. از ۱۲۰ شرکت‌کننده، نیمی از آنها برای شش ماه مکمل را مصرف کردند، در شرایطی که نیم دیگر این کار را انجام نمی‌دادند. دانشمندان دریافتند که گروه مصرف‌کننده مکمل نسبت به گروه کنترل دارای موی بیشتری در مرحله رشد فعال بودند.

آیا امگا-۳ به افزایش ضخامت مو کمک می‌کند؟

مطالعه سال ۲۰۱۵ همچنین نشان داد افرادی که مکمل حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ را مصرف می‌کردند دارای تارهای مو ضخیم‌تر نسبت به افراد گروه کنترل هستند.

در شرایطی که نتایج این مطالعه امیدوارکننده بودند، اما انجمن آکادمی پوست آمریکا به این نکته اشاره داشته است که برای این که مکمل‌های امگا-۳ به عنوان درمانی برای ریزش مو توصیه شوند به انجام پژوهش‌های بیشتر و نتیجه‌گیری قطعی در این زمینه نیاز است.

افزون بر نقش احتمالی در تقویت رشد مو، اسیدهای چرب امگا-۳ دارای برخی فواید دیگر و چند عارضه جانبی احتمالی نیز هستند که البته بعید به نظر می رسد عوارض جانبی ناشی از آن مضر باشند.

برخی پژوهش ها نشان می دهد که اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است در موارد زیر مفید باشند:

سلامت قلب: به گفته مرکز ملی سلامت مکمل و یکپارچه آمریکا، فردی که یک تا چهار بار در هفته غذای دریایی مصرف می کند با خطر کمتر مرگ ناشی از بیماری قلبی مواجه است. نتایجی مشابه از مصرف مکمل های امگا-۳ حاصل نشده است.

آرتريت: مکمل های امگا-۳ ممکن است به تسکین علائم آرتريت روماتوئید کمک کنند.

عملکرد مغز: برخی پژوهش ها نشان می دهد فردی که اسیدهای چرب امگا-۳ را از منابع غذایی مانند ماهی دریافت می کند با خطر کمتر ابتلا به بیماری آلزایمر مواجه است. اما همه مطالعات به این نتیجه نرسیده اند.

بینایی: برخی یافته ها نشان می دهد که یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ ممکن است خطر انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن که می تواند موجب نابینایی شود را کاهش دهد. به نظر نمی رسد مکمل های امگا-۳ پیشرفت این بیماری را متوقف کنند.

نحوه مصرف امگا-۳

انجمن قلب آمریکا به این نکته اشاره دارد که دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ از ماهی و غذاهای دریایی به طور کلی مفیدتر از مصرف مکمل ها است.

برای افرادی که به بیماری قلبی مبتلا نیستند، مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی های حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ توصیه شده است.

اگر فرد به مصرف مکمل های امگا-۳ را تمایل داشته باشد، مصرف آن همراه با غذاهای حاوی چربی ممکن است به جذب بهتر این ماده مغذی منجر شود.

مکمل های امگا-۳ متفاوت هستند و حاوی انواع مختلفی از اسیدهای چرب امگا-۳ در نسبت های مختلف و از منابع مختلف هستند. برجسب محصول را پیش از خرید با دقت مطالعه کرده و محصولات معتبر را خریداری کنید.

منابع غذایی

در یک رژیم غذایی گیاهی می توان دوکوزاهگزانوئیک اسید و ایکوزاپنتانوئیک اسید را از جلبک و خزہ دریایی دریافت کرد.

ماهی های چرب مانند موارد زیر منابع خوبی برای ایکوزاپنتانوئیک اسید و دوکوزاهگزانوئیک اسید هستند:

- سالمون

- تن

- ساردین

- خالمخالی

- شاه ماهی

باید به این نکته اشاره داشت که برخی ماهی ها حاوی جیوه هستند. سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف بیش از دو تا سه وعده ماهی از انواع کم خطر در هفته را توصیه نمی کند.

بدن نمی تواند آلفا لینولنیک اسید تولید کند، از این رو، باید آن را از منابع غذایی دریافت کرد. از منابع غذایی سرشار از آلفا لینولنیک اسید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- روغن دانه کتان

- روغن سویا

- گردو

- دانه های چیا

بدن ممکن است مقدار کمی از آلفا لینولنیک اسید را به ایکوزاپنتانوئیک اسید و دوکوزاهگزانوئیک اسید تبدیل کند. اما تکیه بر منابع گیاهی آلفا لینولنیک اسید برای تامین تمام اسیدهای چرب امگا-۳ در رژیم غذایی ممکن است بدن را از دریافت ایکوزاپنتانوئیک اسید و دوکوزاهگزانوئیک اسید به میزان کافی باز دارد.

عوارض جانبی

مکمل های امگا-۳ گاهی اوقات موجب عوارض جانبی می شوند. این عوارض به طور معمول خفیف هستند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- مزه بد در دهان

- نفیس بدبو

- عرق با بوی نامطبوع

- سوزش سردل یا سوء هاضمه

- سردرد

- حالت تهوع

- اسهال

هر فردی که به واسطه مصرف مکمل امگا-۳ هر نوع عارضه جانبی را تجربه می کند باید مصرف آن را متوقف کند. افزودن منابع غذایی حاوی امگا-۳ به رژیم غذایی می تواند گزینه بهتری باشد.

مشخص نیست که مکمل های روغن ماهی برای افرادی که به ماهی یا غذای دریای آلرژی دارند، بی خطر باشند. با احتیاط و با راهنمایی پزشک این کار را انجام دهید.

پیش از آغاز مصرف هر مکمل جدیدی ابتدا با یک پزشک مشورت کنید. این به ویژه برای افرادی که داروهای تاثیرگذار بر لخته شدن خون را مصرف می کنند، اهمیت دارد.