

آیا مصرف روغن ماهی باعث بی خوابی می شود؟



روغن ماهی شهرت فراوانی در داشتن فواید برای سلامتی داشته و گفته می شود که عوارض جانبی قابل توجهی ندارد. اما اگر شما مصرف این مکمل را شروع کرده اید و بی خوابی های تان نیز شروع شده، احتمالاً جزو معدود کسانی هستید که دچار عوارض جانبی این ترکیب می شوند.

همیشه‌ری آنلاین: روغن ماهی شهرت فراوانی در داشتن فواید برای سلامتی داشته و گفته می شود که عوارض جانبی قابل توجهی ندارد. اما اگر شما مصرف این مکمل را شروع کرده اید و بی خوابی های تان نیز شروع شده، احتمالاً جزو معدود کسانی هستید که دچار عوارض جانبی این ترکیب می شوند.

بیشتر غذاها یا ترکیباتی که مصرف می کنید ممکن است واکنش های ناخواسته ای را در بر داشته باشد. روغن ماهی شهرت فراوانی در داشتن فواید برای سلامتی داشته و گفته می شود که عوارض جانبی قابل توجهی ندارد. اما اگر شما مصرف این مکمل را شروع کرده اید و بی خوابی های تان نیز شروع شده، احتمالاً جزو معدود کسانی هستید که دچار عوارض جانبی این ترکیب می شوند. بی خوابی، به عنوان یک عارضه جانبی ناشی از مصرف روغن ماهی، می تواند به مرور زمان افزایش پیدا کرده و فواید روغن ماهی را کنار بزند.

عناصر فعال

روغن ماهی دارای مواد مغذی است که بدن تان نمی تواند تولیدشان کند: اسیدهای چرب امگا 3 به نام دوکوساهگزانوئیک اسید یا DHA و ایکوزاپنتایینوئیک اسید یا EPA. شما باید این دو اسید را از راه تغذیه تان دریافت کنید. این ترکیبات در ماهی و غذاهای دریایی به وفور یافت می شوند و همچنین در روغن کتان، گردو و جلبک دریایی موجود هستند. اسیدهای چرب امگا 3 به عنوان عوامل ضدالتهابی در بدن عمل می نمایند، و به طور طبیعی واکنش التهابی سیستم ایمنی را کاهش می دهند. در رژیم غذایی بیشتر افراد، به میزان کافی از این اسیدهای چرب وجود ندارد و به همین علت، سراغ مکمل های روغن ماهی می روند.

فواید روغن ماهی

اسیدهای چرب، حدوداً 60 درصد از توده مغز را تشکیل می دهند و در سیستم ارتباطی دوپامین و سروتونین مغز دخیل هستند بنابراین کمبود اسیدهای چرب امگا 3 می تواند منجر به مشکلات گوناگونی در سلامت ذهن و روان شود

EPA و DHA موجود در روغن ماهی، تری گلیسرید را کاهش داده و ریسک بیماری های قلبی و عروقی را پایین می آورد. شواهد نیز نشان می دهند این دو عامل می توانند ریسک سایر بیماری ها را نیز کم کنند مانند کلسترول بالا، فشارخون بالا، دژنراسیون ماکولا (تباهی لکه زرد چشم)، دیابت، یوکی استخوان، آرتریت روماتوئید، سندرم روده تحریک پذیر، درد قاعدگی، پسوریازیس، آسم، لوپوس، مشکلات کلیوی، برخی سرطان ها مانند سرطان سینه، پروستات، کولون و تخمدان.

فواید روغن ماهی برای ذهن

اسیدهای چرب، حدوداً 60 درصد از توده مغز را تشکیل می دهند و در سیستم ارتباطی دوپامین و سروتونین مغز دخیل هستند بنابراین کمبود اسیدهای چرب امگا 3 می تواند منجر به مشکلات گوناگونی در سلامت ذهن و روان شود. مصرف مکمل روغن ماهی می تواند علائم افسردگی، شیزوفرنی و اختلال دوقطبی را کاهش دهد.

فواید روغن ماهی برای خواب

مطالعات متعدد نشان می دهند که روغن ماهی می تواند باعث بهبود خواب شود. مادران باردار که DHA کافی دریافت می کنند، نوزادانی خواهند داشت که بهتر می خوابند. در تحقیقی که در سال 2002 صورت گرفت، تأثیرات روغن ماهی بر بیماران دچار افسردگی که به دارودرمانی واکنشی نشان نداده بودند مورد بررسی قرار گرفت. آن هایی که روزانه 1 گرم مکمل EPA مصرف کرده بودند، علائم افسردگی شان بهبود یافته و کیفیت خوابشان بالا رفته بود. اسیدهای چرب امگا 3 با افزایش تولید هورمون ملاتونین که مسئول تنظیم سیکل خواب است، کیفیت خواب را بالا می برند.

اثرات جانبی روغن ماهی بر خواب

اسیدهای چرب امگا 3 به عنوان عوامل ضدالتهابی در بدن عمل می‌نمایند، و به طور طبیعی واکنش التهابی سیستم ایمنی را کاهش می‌دهند

اثرات جانبی روغن ماهی روی خواب، مانند خواب آلودگی یا بی‌خوابی، چندان متداول نیستند و اگر هم روی دهند معمولاً در عرض دو هفته و با سازگاری بدن نسبت به جریان امگا 3 در بدن، برطرف خواهند شد. اگر با بی‌خوابی مواجه شدید، سعی کنید مکمل روغن ماهی را در ساعات اولیه روز مصرف کنید و با دوز کم شروع نموده و تدریجاً تا میزان لازم افزایش دهید.

پیش از شروع مصرف این مکمل با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید با داروهای دیگری که شاید مصرف می‌کنید تداخل نداشته باشد. مثلاً، ماهی اثر رقیق‌کنندگی بر خون داشته و می‌تواند با داروی ضد غلظت خونتان تداخل کند. روغن ماهی می‌تواند قند خون را کاهش دهد و لازم است پزشکتان آن را با داروهای دیابتتان هماهنگ نماید. اگر با عوارضی چون درد بازو، درد آرواره یا درد کمر، تنگی نفس، تهوع، تعریق یا درد قفسه سینه مواجه شدید، فوراً به پزشکتان اطلاع دهید.

منبع: تبیان