



از امگا-3 بیشتر بدانیم

اسیدهای چرب امگا-3 گروهی از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای برخی از عملکردها در بدن انسان مهم و ضروری محسوب می شوند.

اسیدهای چرب امگا-3 گروهی از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای برخی از عملکردها در بدن انسان مهم و ضروری محسوب می شوند. اسیدهای چرب امگا-3 شامل EPA و DHA می شوند که در غذاهای دریایی مانند ماهی های چرب (به عنوان مثال، سالمون، تن و قزل آلا، و نرم تنان صدف دار (به عنوان مثال، خرچنگ، و صدف) یافت می شوند.

به گزارش انتخاب به نقل از "ان آی اچ"، نوع دیگری از امگا-3 که به نام ALA شناخته می شود نیز در دیگر مواد غذایی مانند برخی روغن های گیاهی (به عنوان مثال، کلزا و سویا) یافت می شود. اسیدهای چرب امگا-3 در مکمل های غذایی نیز وجود دارند که از آن جمله می توان به مکمل های روغن ماهی حاوی EPA و DHA، و مکمل های روغن تخم کتان حاوی ALA اشاره کرد. در ادامه با چند نکته که باید درباره اسیدهای چرب امگا-3 بدانید، بیشتر آشنا می شویم.

نتایج مطالعات مختلف که درباره رژیم های غذایی سرشار از غذاهای دریایی (ماهی و نرم تنان صدف دار) و بیماری قلبی انجام شده، نشان داده اند، افرادی که حداقل یک بار در هفته غذای دریایی مصرف می کنند نسبت به افرادی که به ندرت و یا هرگز چنین مواد غذایی را نمی خورند، احتمال کمتری دارد تا در نتیجه بیماری قلبی جان خود را از دست بدهند. وجود غذاهای دریایی در رژیم غذایی توصیه می شود زیرا طیف گسترده ای از مواد مغذی، از جمله اسیدهای چرب امگا-3 را تامین می کنند.

شواهد مختلف نشان داده اند که غذاهای دریایی سرشار از EPA و DHA باید برای سلامت قلب در رژیم غذایی گنجانده شوند. با این وجود، مکمل های EPA و DHA اثر محافظتی در برابر بیماری قلبی نشان نداده اند. در سال 2012، دو گروه از دانشمندان به تجزیه و تحلیل پژوهش های صورت گرفته درباره آثار مکمل های EPA/DHA روی خطر بیمار قلبی اقدام کردند. یک گروه از دانشمندان تنها مطالعاتی که روی افرادی با سابقه بیماری قلبی انجام گرفته بود را تجزیه و تحلیل کردند و گروه دیگر مطالعاتی که شامل افرادی با و بدون سابقه بیماری قلبی می شد را تجزیه و تحلیل کردند. هیچ کدام از این بررسی ها شواهد قوی از اثر محافظتی مکمل های اسیدهای چرب امگا-3 را نشان ندادند.

بررسی که در سال 2012 انجام شد، نشان داد، اسیدهای چرب امگا-3 شامل EPA و DHA که در غذاهای دریایی و روغن ماهی یافت می شوند ممکن است در تسکین نشانه های آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) تاثیرگذار باشند. در مطالعاتی که شامل این بررسی بودند، بسیاری از شرکت کنندگان اعلام کرده بودند هنگامی که روغن ماهی مصرف کرده اند، خشکی و کوفتگی عضلانی کمتری را هنگام صبح تجربه کرده، تورم و درد مفاصل کمتری داشته، و نیاز کمتری به داروهای ضد التهابی برای کنترل نشانه های بیماری خود داشته اند.

ارزش تغذیه ای غذاهای دریایی طی دوران رشد جنین در رحم مادر و همچنین اوایل شیرخواری و دوران کودکی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بانوان باردار یا مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند باید در هفته 8 تا 12 اونس (227 تا 340 گرم) غذای دریایی از انواع مختلف و البته آنهایی که دارای متیل جیوه پایین هستند را به عنوان بخشی از الگوی تغذیه سالم مصرف کنند. بانوان باردار یا شیرده نباید گوشت ماهی های مانند کاشی ماهی، کوسه، شمشیر ماهی و شاه ماهی خال مخالی را مصرف کنند زیرا از متیل جیوه بالایی برخوردار هستند.

در شرایطی که پژوهش ها درباره اسیدهای چرب امگا-3 و بیماری های مغز و چشم همچنان ادامه دارد اما همچنان شواهد کافی و قطعی از تاثیرگذاری اسیدهای چرب امگا-3 برای بهبود این بیماری ها ارائه نشده است. اسید چرب DHA نقش مهمی در عملکرد مغز و چشم ایفا می کند. پژوهشگران بررسی فواید احتمالی DHA و دیگر اسیدهای چرب امگا-3 در جلوگیری و درمان انواع مختلف بیماری های مرتبط با مغز و چشم را دنبال می کنند.

شواهد متناقضی وجود دارند که از پیوند بین اسیدهای چرب امگا-3 موجود در غذاهای دریایی و روغن ماهی (EPA/DHA) و خطر افزایش یافته سرطان پروستات حکایت می کنند. در همین راستا، پژوهشگران مشغول پژوهش و بررسی های بیشتر در زمینه ارتباط مصرف امگا-3 و خطر سرطان پروستات هستند.

بدون تردید، گنجاندن غذاهای دریایی در رژیم غذایی برای شما مفید خواهد بود، حتی اگر مفید بودن مکمل های امگا-3

نامشخص باشد. اگر قصد استفاده از مکمل های امگا-3 را دارید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید. در صورتی که باردار هستید یا به فرزند خود شیر می دهید، اگر دارویی مصرف می کنید که بر لخته شدن خون تاثیرگذار است، اگر به خوردن غذاهای دریایی حساسیت دارید، و یا اگر قصد دارید به فرزند خود مکمل امگا-3 بدهید، مشورت با پزشک از اهمیت بیشتری نیز برخوردار می شود.