



امگا ۳ برای حفظ سلامت فشارخون افراد جوان مفید است

طبق یک تحقیق جدید، مصرف رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی و روغن های گیاهی یافت می شود به حفظ سلامت فشارخون افراد جوان کمک می کند.

طبق یک تحقیق جدید، مصرف رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی و روغن های گیاهی یافت می شود به حفظ سلامت فشارخون افراد جوان کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه زوریخ سوئیس با مطالعه بیش از ۲۰۰۰ فرد جوان سالم دریافتند افرادی که دارای بالاترین میزان اسیدهای چرب امگا-۳ در خون شان بودند پایین ترین میزان فشارخون را داشتند.

محققان در این مطالعه شرکت کنندگان را به چهار گروه از پایین ترین تا بالاترین میزان اسیدهای چرب امگا-۳ تقسیم کردند.

دکتر مارک فیلیپوویچ، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم افراد بزرگسال در گروه دارای بالاترین میزان اسیدچرب امگا-۳ در مقایسه با افراد دارای حداقل میزان این اسید چرب در خون شان، دارای ۴ mm Hg فشارخون سیستولیک کمتر و ۲ mm Hg فشار دیاستولیک کمتر بودند.»

فشارخون سیستولیک عدد بالایی و فشارخون دیاستولیک عدد پایینی به هنگام خواندن فشارخون است. فشار خون زیر ۸۰/۱۲۰ معمولا سالم تلقی می شود.

فیلیپوویچ در ادامه می افزاید: «طبق یافته های ما، رژیم غذایی سرشار از غذاهای حاوی امگا-۳ می تواند شیوه ای برای پیشگیری از فشارخون بالا باشد.»

به گفته وی، حتی کاهش اندک میزان این فشار به اندازه حدود ۵ mm Hg می تواند از بروز شماری از سکتها و حوادث قلبی جلوگیری کند.

در مطالعه ای دیگر مشخص شد دوز پایین مصرف اسیدچرب امگا-۳ حتی به اندازه کمتر از یک گرم در روز می تواند به افراد مبتلا به فشارخون بالا در کاهش فشارشان کمک کند. مصرف یک وعده ماهی سالمون به وزن ۸۵ گرم دارای حدود یک گرم اسیدچرب امگا-۳ است.

به گفته فیلیپوویچ، روغن ماهی با بهبود عملکرد عروق خونی و کاهش التهاب موجب کاهش فشارخون می شود.

وی در ادامه می افزاید: «مصرف دوز پایین و بلندمدت این اسیدهای چرب به مرور زمان بر فشارخون تاثیر خواهد داشت.»

مطالعات علمی این خاصیت را در مورد امگا-۳ طبیعی نشان می دهد و هنوز اسناد قوی ای در مورد تاثیر مصرف مکمل امگا-۳ در این مورد وجود ندارد.

اسیدهای چرب امگا-۳ چربی ضروری بدن هستند که توسط بدن تولید نمی شوند اما بدن به آن نیاز دارد. منابع خوب این اسید چرب شامل ماهی سالمون، ماهی تن، گردو و روغن کانولا است.