



آیا چربی امگا-۳ توانایی‌های مغزی را تقویت می‌کند؟

رسانه‌ها به‌طور مکرر درباره سودمندی‌های اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در مکمل‌های روغن ماهی برای مغز سخن می‌گویند.

همشهری آنلاین: رسانه‌ها به‌طور مکرر درباره سودمندی‌های اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در مکمل‌های روغن ماهی برای مغز سخن می‌گویند، اما آیا با خوردن ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد (Solomon) یا مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌توان توانایی‌هایی فکری را بهبود بخشید؟

اسیدهای چرب امگا-۳ چربی‌های چنداشباع‌نشده موجود در غذا که برای سلامت ضروری هستند، سه نوع اصلی دارند.

- اسید ایکوزاپنتا ائوئیک (EPA) و اسید دکوزاهگزا انوئیک (DHA) که عمدتاً در ماهی‌های روغنی مانند ماکرل و آزاد یافت می‌شوند.

- اسید آلفا-لینولنیک (ALA) که عمدتاً در سبزی‌هایی مانند کلم فندقی، اسفناج و کلم کیل، روغن‌های گیاهی مانند روغن کانولا و روغن سویا، مغزهای خوراکی مانند گردو و تخمه‌ها و بذرها مانند بذر کتان و تخمه کدوی تنبل. بدن ALA را EPA یا DHA تبدیل می‌کند، اما فقط بخش کوچکی از آن تبدیل می‌شود.

این اسیدهای چرب شماری از کارها را در بدن انجام می‌دهند، از جمله ساختن پرده‌های سلولی در سراسر بدن و مغز. شواهدی وجود دارد که این چربی‌ها اثرات ضد التهابی و آنتی‌اکسیدان نیز دارند و به این ترتیب ممکن است به سلامت سلول‌های مغزی کمک کنند و مانع زوال یافتن آن‌ها شوند.

یافته‌های آخرین تحقیقات

آیا اسیدهای چرب می‌توانند به حفظ مهارت‌های فکری با افزایش سن کمک کنند؟ شواهد در این باره امیدوارکننده هستند، دست‌کم هنگامی این چربی‌ها از غذا به‌دست‌آمده باشند.

یک بررسی مشاهده‌ای پنج سال قابل‌توجه که در ۴ مه ۲۰۱۶ به‌طور آنلاین در ژورنال نورولوژی منتشر شد، نشان داد که سالمندانی که دست‌کم یک وعده غذای دریایی در هفته می‌خورند، نسبت به افرادی که کمتر از یک وعده در هفته غذای دریایی می‌خورند، عملکرد بهتری در آزمون‌های توانایی‌های فکری در طول دوره بررسی دارند.

به نظر می‌رسد که افرادی که گونه ژنی APOE4 (که خطر بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد) داشتند، حتی نفع بیشتری از رژیم غذایی غنی از چربی‌های امگا-۳ بردند. البته این یافته‌ها ثابت نمی‌کند که خوردن ماهی باعث حفظ توانایی‌های فکری با افزایش سن می‌شود، اما شواهدی نسبتاً قوی درباره احتمال چنین رابطه‌ای به دست می‌دهد.

اما شواهد درباره ارزش قرص‌های مکمل امگا-۳ چندان قوی نیست.

یکی از بزرگ‌ترین و طولانی‌ترین کارآزمایی‌ها در این باره در ۲۵ اوت ۲۰۱۵ در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا (جاما) منتشر شد که بخشی از یک بررسی بزرگ‌تر بود برای اینکه مشخص شود آیا این مواد مغذی به جلوگیری از دست رفتن بینایی کمک می‌کنند یا نه.

پژوهشگران ۴۰۰۰ فرد سالمند را در طول پنج سال پیگیری کردند. برخی از آنان قرص‌های روغن ماهی می‌خوردند و برخی نه. همه شرکت‌کنندگان آزمون‌های مهارت‌های فکری را در طول بررسی انجام دادند و نمره‌های آزمون‌ها در هر دو گروه به‌طور مشابه در طول زمان کاهش یافت که بیانگر آن بود روغن ماهی باعث کند شدن روند زوال مهارت‌های فکری نمی‌شود.

به‌طور مشابهی، یک بررسی درباره مکمل‌های DHA بر روی افرادی که دچار آلزایمر خفیف تا متوسط بودند و در ژورنال جاما در ۳ نوامبر ۲۰۱۰ منتشر شد، هیچ نفعی را نشان نداد.

البته هنوز داده‌های کافی در این باره وجود ندارد تا معلوم شود آیا این مکمل‌ها در دوره‌های زمانی طولانی‌تر از لحاظ پیشگیری از زوال توانایی‌های فکری در افراد بدون نقصان حافظه، سودمند هستند یا نه.

شما چه کار باید بکنید

به هر حال خوردن ماهی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی کلی سالم احتمالاً به ما سود می‌رساند.

در مورد سودمندی‌های مکمل‌های روغن ماهی از لحاظ سودمندی برای مغز هنوز به‌طور قطعی نمی‌توان سخن گفت. اما شواهدی از بررسی‌های مشاهده‌ای وجود دارد که خوردن ماهی‌های غنی از امگا-۳ ممکن است با خطر کمتر دچار شدن به بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط باشد، احتمالاً به این علت که اسیدهای چرب امگا-۳ به کاستن از التهاب، حفظ ضربان منظم قلب و پیشگیری از ایجاد لخته‌های خون کمک می‌کنند.

انجمن قلب آمریکا خوردن دو وعده (۱۰۰ گرم به ازای هر وعده پخته‌شده) ماهی چرب مانند ماهی آزاد، ماکرل، تون آلباکور و ساردین در هر هفته را توصیه می‌کند.

با اینکه فقط مقدار نسبتاً کمی از ALA موجود در غذاهای گیاهی به DHA یا EPA تبدیل می‌شوند، مصرف رژیم غذایی غنی از منابع ALA هم برای سلامت خوب است.

Harvard Health