

نقش امگا ۳ در پیشگیری از ابتلا به «روماتیسم مفصلی»

یک متخصص تغذیه گفت: با مصرف مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توان از پیشرفت روز افزون خشکی مفاصل حرکتی پیشگیری کرد.



یک متخصص تغذیه گفت: با مصرف مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توان از پیشرفت روز افزون خشکی مفاصل حرکتی پیشگیری کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سید ضیاءالدین مظهری متخصص تغذیه طی تحقیقات گسترده آینده نگر که به طور متوالی به انجام رسیده، استفاده مناسب از مکمل امگا ۳ (روغن ماهی) و اسیدهای چرب امگا ۳ به طور کامل چشمگیری سبب کاهش التهاب و تعدیل درد در طول سه ماه بعد از آغاز مصرف می‌گردد.

وی گفت: در یک بررسی دیگر به برنامه غذایی مبتلایانی که از خستگی و درد صبحگاهی مفاصل رنج می‌بردند، روغن امگا ۳ (روغن ماهی) یا کپسول امگا ۳ حاوی اسیدهای EPA و DHA افزوده شد؛ بدون اینکه از داروهای درمانی معمول آرتروز روماتوئیدها از جمله ترکیبات حاوی استروئیدها استفاده نکنند.

وی ادامه داد: در چهل درصد مبتلایان همین تغییر در تغذیه سبب کاهش سی درصد درد شد؛ لذا به منظور کاهش درد و جلوگیری از پیشرفت تحلیل غضروف و مفاصل، مصرف روزانه سه گرم EPA و DHA برای مبتلایان به درد شدید توصیه می‌گردد.

مظهری با بیان اینکه ماهی امگا ۳، منبع خوبی برای تأمین اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شود گفت: به موازات استفاده از برنامه غذایی متناسب و متعادل، گنجاندن دو وعده در طول هفته بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

این متخصص تغذیه در خصوص تاثیر آنتی اکسیدان ها در کاهش بروز بیماری امگا ۳، های روماتوئیدی توضیح داد: رادیکال های آزاد، به خصوص پرواکسیدها، از عوامل آسیب امگا ۳، رسان به مفاصل تلقی می‌گردد.

مظهری گفت: زمانی که التهابی در قسمتی از بدن پدیدار می‌شود، در صورت فقدان مقادیر کافی ترکیبات آنتی اکسیدانی، مانند ویتامین E و C و بتاکاروتن و مواد معدنی آنتی اکسیدانی، مثل سلنیم نوعی زنگ زدگی یا اکسیداسیون اتفاق می‌افتد که دلیل آن عدم مصرف مواد غذایی حاوی ترکیبات مذکور در برنامه غذایی است.

وی تصریح کرد: به منظور پیشگیری و یا تعدیل روماتیسم مفصلی، با گنجاندن مواد غذایی تهیه شده از منابع گیاهی، حذف و یا کاهش مواد غذایی حاوی اسید آراشیدونیک و جایگزینی آنها با مواد غذایی دارای اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توان با بیماری مقابله و از پیشرفت آن یا افزایش روز افزون درد و رنج خشکی مفاصل حرکتی جلوگیری کرد.