

چرا امگا ۳ برای سلامت مفید است؟

اگرچه فواید امگا-۳ برای سلامتی مشخص است اما سه‌پهارم جمعیت جهان به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند.



اگرچه فواید امگا ۳ برای سلامت، مشخص است اما سه بهارم جمعیت جهان به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند. به گزارش ایسنا و به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یافته‌های مطالعات نشان می‌دهد بیش از سه چهارم مردم جهان به میزان کافی امگا-۳ مصرف نمی‌کنند. ۷۶ درصد جمعیت جهان، کمتر از سطح توصیه شده اسیدهای چرب EPA و DHA مصرف می‌کنند. به گفته پژوهشگران، این کمبود یک نگرانی بزرگ برای سلامت عمومی در سطح جهان است. فواید اسیدهای چرب غیراشباع زنجیره بلند، به ویژه EPA و DHA، بسیار مهم‌تر از آن است که نادیده گرفته شود. دستیابی به میزان توصیه شده فقط از طریق رژیم غذایی دشوار است؛ بنابراین نیاز به منابع پایدار و در دسترس EPA و DHA وجود دارد. امگا-۳ نقش حیاتی در سلامت دارد و اطمینان از اینکه افراد نیازشان را از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها برآورده کنند، در هر مرحله از زندگی ضروری است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که در بسیاری موارد، برای رسیدن به میزان توصیه شده، مکمل‌ها لازم هستند؛ به ویژه در دوران بارداری یا برای کسانی که مصرف ماهی کمی دارند. مصرف امگا-۳ می‌تواند خطر زایمان زودرس را کاهش دهد و رشد بینایی و شناختی نوزادان را تقویت کند. همچنین سلامت قلب و سیستم ایمنی را در سال‌های بعدی زندگی پشتیبانی کند. بررسی‌ها بیانگر این است سطوح بالاتر امگا-۳ با کاهش خطر افسردگی و زوال شناختی مرتبط با سن، از جمله آلزایمر، ارتباط دارد. میزان توصیه شده امگا-۳ برای بزرگسالان، ۲۵۰ میلی گرم در روز و ترکیب EPA و DHA و برای زنان باردار ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم DHA اضافی است. ماهی‌های چرب مانند سالمون و خال‌مخالی یا مکمل‌ها، منبع اصلی امگا ۳ به حساب می‌آید.