

تاثیر امگا ۳ در پیشگیری از بیماری ها

امگا ۳ نوعی اسید چرب و یا چربی غیراشباع مرکب است که در زنجیره اتصالی کربن آن یک گروه کربوکسیل (COOH) و چندین پیوند دوگانه وجود دارد.



امگا ۳ نوعی اسید چرب و یا چربی غیراشباع مرکب است که در زنجیره اتصالی کربن آن یک گروه کربوکسیل (COOH) و چندین پیوند دوگانه وجود دارد. دو اسید چرب از خانواده امگا ۳ (DHA- EPA) ارزش بالایی در پیشگیری و درمان بسیاری از امراض، موثر شناخته شده است. که این دو اسید چرب فقط در ماهی و روغن ماهی یافت می شود. طبق تحقیقات به اثبات رسیده هرچه در برنامه غذایی هفتگی بیشتر ماهی بگنجانید، اثرات مفید آن در جهت جلوگیری از امراض زیادتر خواهد بود.

کنترل بیماری های قلبی توسط امگا ۳

بررسی های انجام شده در کشور پرتغال نیز نشان می دهد کسانی که در این کشور به طور مرتب از ماهی استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که ماهی کم می خورند مقدار چربی خون و سکنه های قلبی بسیار کم تر است و همچنین بررسی آزمایشگاهی انجام شده نشان می دهد که این افراد علاوه بر سطح امگا ۳ بالا در خون دارای مقدار HPL (کلسترول خوب) بالاتر و LDL (کلسترول بد) کمتری از گروه دیگر بوده اند. ضمن این تحقیقات دانسته شد کسانی که مصرف گوشت آنها بالاتر از ماهی بوده و در این گروه آنفارتوس چهار (سکنه قلبی) چهار برابر بیشتر است.

کنترل فشار خون با مصرف امگا ۳

به علاوه فشار خون بالا یکی از علل مهم بیماری های قلبی و عروقی و آترواسکلروز بیشتر و سکنه های قلبی و مغزی است. اگر فشار خون فردی به مدت طولانی بالای عدد ۱۶۰-۱۴۰ میلی متر جیوه بر روی ۸۵-۹۵ میلی متر جیوه باشد (البته این اعداد به سن هم بستگی دارد) ریسک ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد. تحقیقات نشان می دهد، فشار خون با اسید چرب امگا ۳ رابطه دارد و انجام ورزش های سبک به همراه مصرف اسید چرب امگا ۳ به صورت یک برنامه دایمی و منظم می تواند در افت و تنظیم فشار خون بسیار مفید و موثر باشد.

درمان بیماری آسم با امگا ۳

طی بررسی دیگر که در آمریکا انجام شده است، بافت جدار ریه و مجاری تنفسی از بیماران آسم نشان داده است که این افراد دارای عوامل التهاب زا در جدار ریه و مجاری تنفسی خود هستند که همگی به علت افزایش اسید چرب آراشیدونیک امگا ۶ توانسته، نتایج مثبتی از تاثیرات آن بدهد. در نتایج آزمایش هایی که بر روی ۸۹۶۰ مردی که قبلاً سیگار می کشیدند ولی ترک سیگار کرده بودند دیده شده که پس از ترک سیگار، تعداد ۶۶۷ نفر آنها مبتلا به برونشیت مزمن شده اند. همچنین ۱۸۵ نفر آنها دچار آمفیزم ریوی و ۱۹۷ نفر دچار صدمات مزمن و تنگی برونش ها شده بودند.

متخصصان ریه در اروپا در پی تحقیقات انجام شده، پی بردند که با اضافه کردن اسید چرب امگا ۳ در تغذیه بیماران می توان تعداد امراض، راه های هوایی و تنفسی، شدت امراض، تعداد دفعات عود آن و یا تعداد مرگ و میر حاصل از آن را کاهش داد. محققان علم تغذیه اثبات کرده اند که همراه شدن تغذیه نامناسب و افزایش مصرف اسیدهای چرب به فرم ترانس با آلودگی هوا، عاملی مهم در جهت افزایش احتمال ابتلا به بیماری های مزمن تنفسی است. نتایج این تحقیقات و بررسی ها در مجله علمی آمریکایی به نام Critical care medicine به چاپ رسیده است.

تاثیر امگا ۳ در پوکی استخوان

محققان پی برده اند که اسید چرب امگا ۳ در پیشگیری از پوکی استخوان نقش بسیار مهمی دارد. اگر مصرف دایمی و منظم اسید چرب امگا ۳ ادامه یابد، جذب کلسیم از روده ها بیشتر می شود. با مصرف ماهی علاوه بر افزایش جذب کلسیم سلول های استخوانی تحریک شده کلسیم را در خود بهتر رسوب می دهند. این اسید چرب علاوه بر پیشگیری، به عنوان درمان کمکی در کنار درمان داروهای شیمیایی در مبتلایان به پوکی استخوان بسیار ارزشمند و کمک فراوان به موفقیت درمان می کند.