



### تامین اسید های چرب ضروری و مواد منعقد کننده خون با مصرف امگا ۳ موجود در ماهی

یک استاد دانشگاه تاکید کرد: نسبت امگا 6 و امگا 3 در هر ماده خوراکی اگر بین 2 تا 4 باشد آن ماده غذایی نه تنها نیاز روزانه بدن ما را به اسیدهای چرب ضروری تامین می کند بلکه از تولید مواد منعقد کننده خون از پلاکتها بوسیله مهار آنزیمی جلوگیری کرده و از لخته شدن خون جلوگیری کرده و در نتیجه ریسک خطر قلبی ناشی از انعقاد لخته خون کاهش پیدا می کند.

یک استاد دانشگاه تاکید کرد: نسبت امگا 6 و امگا 3 در هر ماده خوراکی اگر بین 2 تا 4 باشد آن ماده غذایی نه تنها نیاز روزانه بدن ما را به اسیدهای چرب ضروری تامین می کند بلکه از تولید مواد منعقد کننده خون از پلاکتها بوسیله مهار آنزیمی جلوگیری کرده و از لخته شدن خون جلوگیری کرده و در نتیجه ریسک خطر قلبی ناشی از انعقاد لخته خون کاهش پیدا می کند.

دکتر حمید رضا خدایی در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ عواملی همچون سن، جنس، استعمال سیگار، فشار خون بالا در بروز سکنه های قلبی موثرند اما پزشکان چربی ها را مهمترین عامل در بروز سکنه های قلبی می دانند، لازم است این چربی ها در یکی از رگ ها رسوب کرده و خون رسانی به قلب را متوقف کرده و در نتیجه موجب سکنه قلبی در فرد می شود.»

وی تاکید کرد: «#171؛ اسیدهای چرب برای بدن ما ضروری است چرا که بدن ما قادر به ساختن آن نیست و باید از طریق مواد غذایی این اسیدها تامین شود و بعضی از ماهی هایی که پرچرب هستند اسیدهای چرب ضروری را به نسبت مقتضی دارند از نظر علم تغذیه نسبت اسیدهای چرب در یک ماده خوراکی اگر متناسب باشد ، آن ماده خوراکی مفید قلمداد می شود، بنابراین ماهیان پر چربی که نسبت اسیدهای چرب ضروری آنها متناسب است فعالیتهای متعددی را در بدن تحت شعاع قرار می دهند که یکی از آنها کاهش خطر ایجاد سکنه های قلبی با ریشه های تغذیه ای است.»

این استاد دانشگاه تاکید کرد: «#171؛ به گفته متخصصین تغذیه نسبت امگا 6 و امگا 3 در هر ماده خوراکی اگر بین 2 تا 4 باشد آن ماده غذایی نه تنها نیاز روزانه بدن ما را به اسیدهای چرب ضروری تامین می کند بلکه از تولید مواد منعقد کننده خون از پلاکتها بوسیله مهار آنزیمی جلوگیری کرده و از لخته شدن خون جلوگیری کرده و در نتیجه ریسک خطر قلبی ناشی از انعقاد لخته خون کاهش پیدا می کند.»

وی ادامه داد: «#171؛ مصرف ماهی های پرچرب ریسک سکنه قلبی را می تواند کاهش دهد چرا که ترشحات پلاکتها یکی از عوامل لخته شدن خون است و ماهی به دلیل اسیدهای چرب ضروری مانع از تولید این ترکیبات شده و در نتیجه ریسک سکنه قلبی را کاهش می دهد.»

این دکترای تخصصی علوم دامی افزود: «#171؛ افراد باید توجه داشته باشند که نحوه طبخ ماهی بسیار مهم است چرا که اگر در روغن سرخ شود و یا به همراه سس های خاصی مصرف شود این چربی ها اثر اسیدهای چرب ضروری را خنثی می کنند.» وی گفت: «#171؛ آنچه امروزه تبلیغ می شود تاکید بر مصرف روغن های گیاهی است اما مقالاتی نیز وجود دارد که در آنها تاکید شده هر چه نوع چربی ها به بدن ما نزدیک تر باشد شاخص جذب آن در بدن فرد بیشتر است و ممکن است عوارض نامطلوب نداشته باشد.

دانشمندان هلندی معتقدند باید چربی هایی را مصرف کنیم که ریشه حیوانی داشته باشد چرا که بسیار راحت تر در بدن ما جذب می شوند و کمتر عارضه ای را برای بدن ما به دنبال خواهد داشت.»

دکتر حمید رضا خدایی تاکید کرد: «#171؛ اینکه گفته می شود مصرف چربی ها باید از رژیم غذایی افراد حذف شود صحیح نیست چرا که هورمون های جنسی و فوق کلیوی بدن از چربی ساخته می شود و نباید چربی ها را از برنامه غذایی حذف کرد بلکه باید در هرم تغذیه ای در بخشهای بالایی قرار گیرد که معنای آن مصرف کم روزانه است.»

وی گفت: «#171؛ افرادی که سکنه قلبی آنها ناشی از تغذیه است بهتر است مصرف گوشت قرمز و حتی ران مرغ را کاهش دهند و زیر نظر متخصص تغذیه و با شیوه طبخ مناسب، مصرف ماهی سالمون را در رژیم تغذیه ای خود افزایش دهند تا احتمال سکنه قلبی مجدد را کاهش دهند.»