



### خواص ضد کلسترولی امگا 3 ها

امگا 3 ها را می‌توان به جرات پیشگامان حفظ سلامتی نامید. امگا 3 ها از ابتلا به آلزایمر و برخی از سرطان‌ها پیشگیری و با پیدایش چین و چروک، مشکلات اضافه وزن و بیماری‌های قلبی عروقی مقابله می‌کنند.

امگا 3 ها را می‌توان به جرات پیشگامان حفظ سلامتی نامید. امگا 3 ها از ابتلا به آلزایمر و برخی از سرطان‌ها پیشگیری و با پیدایش چین و چروک، مشکلات اضافه وزن و بیماری‌های قلبی عروقی مقابله می‌کنند.

این اسیدهای چرب مفید که بیشتر در ماهی‌های چرب، روغن‌های گیاهی و غیره وجود دارند خواص فوق‌العاده و باور نکردنی دارند.

در این مطلب قصد داریم اول از همه شما را با این اسیدهای چرب آشنا کرده و سپس بخشی از خواص فوق‌العاده‌ی آن‌ها را نشان دهیم.

اگر سلامتی خود و اعضای خانواده‌تان یکی از دغدغه‌های شماست با ما همراه باشید.

به چه موادی امگا 3 گفته می‌شود؟

امگا 3 ها جزو لیپیدها هستند. به بیان روشن امگا 3 ها مواد چربی هستند که به خانواده اسیدهای چرب اشباع نشده ی پُلی تعلق دارند مانند امگا 6 ها. اما این که چرا به این مواد چرب &#171#اسیدهای چرب ضروری» گفته می‌شود؟ پاسخ این است: به خاطر این که بدن انسان قادر به تولید این مواد نیست و لازم است که از طریق مواد غذایی تأمین شوند.

### منابع امگا 3 ها

امگا 3 ها در ماهی‌های چرب، کاهو فرنگی، روغن کلزا وجود دارد و امگا 6 ها در روغن آفتاب گردان، روغن دانه‌ی انگور، روغن گردو، روغن ذرت و روغن ماهی. خواص امگا 3 ها در سال‌های 1970 به اثبات رسید. ابتدا محققان متوجه شدند که اسکیموها کمتر دچار سکنه‌ی قلبی می‌شوند و سپس روی مواد غذایی که مصرف می‌کردند آزمایش‌هایی انجام دادند. محققان دریافتند بین رژیم غذایی آن‌ها که سرشار از ماهی بود و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی رابطه‌ای وجود دارد. در واقع آن‌ها ثابت کردند اسکیموها به دلیل مصرف زیاد ماهی، کمتر به مشکلات قلبی عروقی دچار می‌شوند.

### خواص امگا 3 ها

امگا 3 ها باعث یک رشد نرمال شده و از پیری پیشگیری می‌کند. این اسیدهای چرب ضروری باعث بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی می‌شود. امگا 3 ها میزان کلسترول را کاهش می‌دهد، جریان خون را بهتر می‌کند و به ویژه دارای خواص ضد التهابی است و فشارخون را کنترل می‌کند.

البته خواص امگا 3 ها به همین جا ختم نمی‌شود. متخصصان معتقدند که این اسیدهای چرب با افسردگی نیز مقابله می‌کنند. در واقع این اسیدهای چرب سلول‌های مغز را در شرایط متعادلی قرار می‌دهند و به این ترتیب تعادل روحی افراد را حفظ می‌کنند.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در برنامه‌ی غذایی‌تان سهم بیشتری به مصرف میوه و سبزیجات بدهید.

روزانه امگا 3 های مورد نیاز بدن را دریافت کنید. زنان روزانه به 1.8 گرم و مردها به 2 گرم امگا 3 نیاز دارند یعنی معادل دو قاشق غذا خوری روغن کلزا. باید بدانید که این روغن حتی اگر در حرارت هم قرار گیرد امگا 3 ها و خواص آن را از دست نمی‌دهد.

در تهیه‌ی غذاهای خود از روغن کلزا استفاده کنید، کلم، سبزیجات برگ سبز، ماهی (هر هفته دو مرتبه)، کاهو میل کنید.

مصرف سمنوی خوراکی را در الویت قرار دهید. هر 100 گرم از سبزیجات سبز رنگ حاوی 200 میلی گرم امگا 3 هستند، در حالی که همین میزان سمنه ی خوراکی دارای 240 تا 300 گرم از این اسیدهای چرب ضروری است.

آیا لازم است که از کپسول های امگا 3 استفاده کرد؟

متخصصان معتقدند که مصرف قرص ها و کپسول های حاوی امگا 3 معمولاً فاقد عوارض جانبی است. در واقع اکثر ما با کمبود امگا 3 مواجه هستیم زیرا کمتر از مواد غذایی حاوی این اسیدهای چرب استفاده می کنیم. البته توجه داشته باشید مصرف بیش از اندازه ی امگا 3 ها نیز به سلامتی آسیب می زنند.

مسئله ی اصلی این است که بین امگا 3 و امگا 6 تعادلی به وجود بیاورم. این تعادل زمانی شکل می گیرد که امگا 3 ها از طریق مواد غذایی تأمین شود در حالی که مصرف قرص های امگا 3 می تواند تاثیرعکسی به جا بگذارد. مکمل های غذایی امگا 3 ها حاوی عناصر قابل اکسیداسیون هستند که باعث تولید رادیکال های آزاد می شود. تا جایی که می توانید از منابع طبیعی امگا 3 ی بدن تنان را تأمین کنید و اگر احساس کردید که به مکمل نیاز دارید اول با پزشک مشورت کنید.