

امگا 3، لازم برای بدن



این روزها بیشتر از هر زمان دیگری صحبت از امگا 3 می‌شود، اما ممکن است برخی از خانواده‌ها هنوز نسبت به نیاز تامین امگا 3 از طریق تغذیه مناسب اطلاعات کافی نداشته باشند.

جام جم آنلاین: این روزها بیشتر از هر زمان دیگری صحبت از امگا 3 می‌شود، اما ممکن است برخی از خانواده‌ها هنوز نسبت به نیاز تامین امگا 3 از طریق تغذیه مناسب اطلاعات کافی نداشته باشند.
امگا 3 برای نخستین بار در سال ۱۹۷۹ با تحقیق روی شیوه غذایی اسکیموها کشف شد.

مطالعه روی خون اسکیموها نشان داد با وجود آن که اسکیموها غذای اصلی خود را از گوشت حیوانات پرچرب شکاری تهیه می‌کردند، ولی اسیدهای چرب موجود در خون آنها مانع از تجمع پلاکت و در نتیجه مانع از رسوبات و گرفتگی رگ‌ها می‌شود.

بر این اساس شاید اولین سوال خانواده‌ها این باشد که امگا 3 چیست و چرا باید مورد استفاده قرار بگیرد؟ در تعریف امگا 3 گفته می‌شود که نام گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است.

این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده‌اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری است و ثانیاً چون توسط خود بدن انسان قابل تولید نیست، حتماً باید از طریق رژیم غذایی با مکمل‌ها تامین شود.

در واقع بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه‌ای از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد. اسیدهای چرب از اجزای تشکیل‌دهنده چربی‌هاست که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تامین شود.

منابع امگا 3 چیست؟

انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو و تخم کتان و گردو از منابع مهم امگا 3 به حساب می‌آیند. در واقع منبع امگا 3 در ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، قزل‌آلا، تن، اسقمویری و شاه‌ماهی تعریف می‌شود.

در گیاهان نیز روغن‌های سویا، آفتابگردان، دانه کتان و گردو، فندق و کنجد حاوی امگا 3 است. علاوه بر این، مواد غذایی غنی‌شده با امگا 3 مانند برخی از نان‌ها، آبمیوه‌ها، روغن‌ها و تخم‌مرغ مورد توصیه متخصصان تغذیه است.

امگا 3 ممنوع!

با همه خواص مفیدی که مصرف امگا 3 دارد، اما برای برخی هم مضر است. افراد دچار اختلالات خونی، کسانی که پوستشان براحتی دچار کوفتگی و کبودی می‌شود، کسانی که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین یا وارفارین استفاده می‌کنند، افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند و افرادی که فشار خون خیلی بالا و کنترل‌نشده دارند، نباید امگا 3 مصرف کنند.

مصرف دوز بالای امگا 3 سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کند بنابراین کسانی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است نباید از آن استفاده کنند.

امگا 3 علیه بیماری‌ها

مصرف امگا 3 در واقع می‌تواند برای مبتلانشدن به مجموعه‌ای از بیماری‌ها مفید باشد که برخی از این موارد را مرور می‌کنیم.

– اولین و مهم‌ترین تأثیری که امگا 3 به آن معروف شده، نقش آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی است.

– رژیم غذایی سرشار از امگا 3 مانع خشکی و ریزش مو می‌شود.

– به گفته پزشکان، سالمندان برای پیشگیری از آلزایمر غذاهای حاوی امگا 3 مصرف کنند.

– امگا 3 باعث بهبود خلق و خو، رفتار و شخصیت اشخاص می‌شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که میزان اسیدهای چرب امگا 3 در خون آنها کم است، نسبت به دیگران رفتار متغیرتر و دیدگاه منفی‌تری دارند و دارای علائم خفیف افسردگی هستند، در عین حال افرادی که اسیدهای امگا 3 بیشتری در خون خود دارند، سازگارترند.