

نگاهی به هر دو روی سکه روغن ماهی

پژوهشگران توصیه می‌کنند به جای اکتفا به کپسول روغن ماهی، ماهی جایگزین گوشت قرمز شود و هفته‌ای دو بار ماهی مصرف شود.



پژوهشگران توصیه می‌کنند به جای اکتفا به کپسول روغن ماهی، ماهی جایگزین گوشت قرمز شود و هفته‌ای دو بار ماهی مصرف شود.

این روزها مردم به وضعیت تغذیه‌شان بیشتر اهمیت می‌دهند، اما همین موضوع، سلامت آن‌ها را به مخاطره نیز انداخته است. می‌پرسید چطور؟ خیلی‌ها تصور می‌کنند، خوردن مکمل غذایی رنگارنگ، می‌تواند موجب تقویت سلامتشان شود، در حالی که سخت در اشتباهند. مصرف این قرص‌ها در مواقعی که نیازی به مصرفشان نیست، می‌تواند به جای سود، زیان‌هایی را به همراه داشته باشد.

روغن ماهی، سرشار از امگا 3

از آنجایی که چربی‌ها به دو دسته اشباع و غیراشباع تقسیم می‌شوند، اسیدهای چرب امگا 3، در دسته چربی‌های غیراشباع جای می‌گیرند.

در میان اسیدهای چرب امگا 3 اسید چربی به نام اسید لینولنیک وجود دارد که در بدن نیز ساخته نمی‌شود و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسد. مطالعات نشان داده‌اند که این اسید چرب در کنار سایر اسیدهای چرب ضروری در ساخت ترکیباتی که در تنظیم فشارخون، فعالیت پلاکت‌ها، انتقال تحریکات عصبی و پاسخ‌های ایمنی دخالت دارند، شرکت می‌کند. از بهترین مواد غذایی که از منابع غنی امگا محسوب می‌شوند، می‌توان به روغن ماهی اشاره کرد. این چربی در روغن ماهی تن، قزل‌آلا، کپور و شاه ماهی وجود دارد و با خوردن آن‌ها این اسید چرب در مقادیر بالایی به بدن می‌رسد.

روغن ماهی، دشمن سرطان

مطالعات نشان داده‌اند که، دریافت منظم این ماده مغذی در مردان از ابتلا و پیشرفت سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. محققان دریافته‌اند که تعادل میان اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 از بروز سرطان در پروستات جلوگیری کرده و در حفظ سلامت مردان در برابر این بیماری کمک می‌کند.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که این اسید چرب در روغن ماهی از بروز بیماری‌های قلبی نیز جلوگیری می‌کند و از آنجایی که اسیدهای چرب امگا نیز در روغن‌های مایع گیاهی وجود دارد، توصیه می‌شود در تهیه ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 جهت طبخ (البته به مقدار اندک) از این روغن‌های گیاهی استفاده شود.

دانشمندان در تحقیقات خود دریافته‌اند، امگا از پیشرفت تومورهای سرطانی در مغز استخوان نیز جلوگیری کرده و مصرف آن برای مردان مستعد به این بیماری توصیه می‌شود.

باهوش‌تر و موفق‌تر

مطالعات بر روی 9 هزار مادر و کودک‌هایشان نشان داده است، مادرانی که امگا 3 کمتری دریافت کرده‌اند، فرزندانشان از ضریب هوشی پایین‌تری برخوردارند.

محققان می‌افزایند، ضریب هوشی این کودکان 6 مرتبه از حالت عادی کمتر است. به علاوه، این کودکان در فعالیت‌های اجتماعی خود (مانند دوست‌یابی) ناتوان‌تر هستند و با اختلالات رفتاری در بزرگسالی روبه‌رو خواهند بود. آن‌ها در ادامه می‌افزایند، 60 درصد از مغز

را چربی‌ها تشکیل می‌دهند که 30 درصد از آن اسیدهای چرب ضروری و اسید چرب امگا است که اغلب از طریق امگا 3 ای که مادر در دوران بارداری مصرف می‌کند، به نوزاد می‌رسد. به این دلیل مصرف روغن ماهی به صورت ماهی‌هایی که روغن بالاتری دارند، در دوران بارداری توصیه می‌شود. حتی در مطالعه‌ای دیگر دیده شده است که می‌توان با دادن مکمل روغن ماهی به بچه‌های دبستانی تا حدودی در رفتارهای بد آن‌ها تغییراتی ایجاد کرد.

محققان در این مطالعه به این نتیجه دست یافته‌اند که کمبود امگا 3 در بچه‌ها و حتی در دانش آموزان بزرگ‌تر 10 (تا 16 ساله) نیز موجب بروز مشکلات رفتاری می‌شود که با دریافت روغن ماهی می‌توان به میزان قابل توجهی از مشکلات روحی، رفتاری و اجتماعی آن‌ها کاست.

بچه‌های سالم‌تر با روغن ماهی

جالب است بدانید که این روغن در دوران بارداری نه تنها بر ضریب هوشی نوزادان اثر دارد، بلکه دارای فواید دیگری نیز هست. به تازگی مطالعات نشان داده‌اند، مادرانی که در دوران بارداری از این روغن استفاده کرده‌اند به احتمال کمتر کودکانی با وزن کم را به دنیا خواهند آورد.

از آنجایی که کمبود وزن در بدو تولد با ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت رابطه مستقیمی دارد، از این رو جلوگیری از بروز این بیماری‌ها در حفظ سلامت کودک حتی در بزرگسالی نیز اهمیت بالایی دارد. به علاوه چون ماهی‌ها سرشار از امگا هستند، داشتن یک بارداری سالم می‌تواند با مصرف این ماده غذایی میسر شود.

از این رو دانشمندان ماهی را به عنوان جزء مهمی از رژیم غذایی انسان‌ها خصوصاً در این دوران به حساب می‌آورند. محققان در رابطه با اثرات مصرف روغن ماهی در دوران بارداری عقیده دارند که دریافت مناسب امگا می‌تواند از بروز بیماری فشار خون و سایر مشکلات ناشی از آن در میانسالی بکاهد و به این دلیل است که به مادران باردار توصیه می‌شود حداقل دو بار در هفته از ماهی استفاده کنند.

آن روی سکه

با وجود تمامی فوایدی که روغن ماهی دارد، نباید آن را بی مورد و بدون حساب و کتاب مصرف کرد. گاهی مصرف زیاد این ماده کمبود ویتامین E را به همراه دارد که افراد را با کم خونی مواجه می‌سازد. گاهی نیز مصرف بی‌رویه این روغن‌ها موجب بروز خونروی شده که بر اثر ضربه، عمل جراحی و یا اعمال دندانپزشکی آشکار می‌شود. پس خودسرانه از روغن ماهی به میزان بالا استفاده نکنید. به علاوه، به یاد داشته باشید که این روغن نیز مانند روغن‌های دیگر دارای کالری بالایی است که مصرف بی‌رویه آن می‌تواند انرژی مازادی را به بدن رسانده و موجب چاقی شود.

تأثیر مثبت کپسول‌های روغن ماهی ثابت شده نیست

بررسی 14 تحقیق علمی جدید نشان می‌دهد کپسول روغن ماهی تأثیری در پیشگیری از بروز سکته قلبی ندارد. در این تحقیقات داوطلبانی شرکت کردند که از بیماری‌های قلبی رنج می‌بردند. برخی از پژوهشگران این نتیجه را روشن نمی‌دانند.

مصرف مرتب ماهی، به ویژه ماهی کم‌چربی مانند ماهی آزاد برای سلامت قلب مفید است. ماهی حاوی اسید اشباع نشده امگا 3 است. امگا 3 مانع التهاب و رسوب چربی و املاح در رگ‌ها می‌شود و به این ترتیب می‌تواند در پیشگیری از بروز سکته قلبی موثر باشد.

کپسول‌های روغن ماهی در اغلب کشورهای جهان از جمله ایران، شناخته شده و پرمصرف هستند. تحقیقات اولیه‌ای که در مورد تأثیر کپسول روغن ماهی بر روی بیماران مبتلا به قلب و عروق صورت گرفت، حاکی از آن بود که مصرف این خوردنی افزودنی عوارض بیماری آن‌ها را کمتر می‌کند.

بررسی تأثیر مصرف کپسول روی 21 هزار نفر

گروهی از این داوطلبان کپسول امگا 3 و گروه دیگر کپسول‌های پلاسبو یا بی‌اثر مصرف کردند. داوطلبان و پزشک آن‌ها، هیچ‌کدام اطلاع نداشتند چه کسی چه نوع کپسولی دریافت کرده است.

در این 14 تحقیق حدود 21 هزار فرد بیمار داوطلب شرکت کردند که در زمان آغاز تحقیق، میانگین سنی آن‌ها 63 سال بود. 78/5 درصد داوطلبان مرد بودند.

بررسی نتیجه این 14 تحقیق نشان می‌دهد که مصرف کپسول امگا 3 تأثیری در پیشگیری از سایر عوارض بیماری‌های قلب و عروق از جمله سکته قلبی نداشته است.

البته این جمع‌بندی مورد تردید گروه دیگری از پژوهشگران است که معتقدند تیم پژوهشی کره جنوبی دو تحقیق بزرگ در زمینه تأثیر مصرف کپسول روغن ماهی را نادیده گرفته است. این دو تحقیق که سال‌ها پیش صورت گرفتند، از تأثیر مثبت این افزودنی خوراکی خبر دادند.

دلیل اثربخش بودن کپسول در تحقیقات نخستین

در دو تحقیق پیشین حدود 30 هزار فرد داوطلب شرکت داشتند. البته نکته قابل ذکر اینجاست که در این دو تحقیق گروه کنترل وجود نداشته است. گروه کنترل، گروهی است که داروی پلاسبو مصرف می‌کند. پژوهشگران کره جنوبی می‌گویند فقدان گروه کنترل، نتیجه تحقیق را تحت تأثیر مثبت قرار می‌دهد. از آن گذشته در این تحقیق بیمارانی که کپسول روغن ماهی مصرف کردند حال عمومی بهتری داشتند اما در نهایت اثر چشمگیری در بهبود کلی وضعیت آن‌ها مشاهده نشده است. توضیح علمی تفاوت نتیجه این دو تحقیق با تحقیقات تازه هم به عقیده پژوهشگران کره جنوبی می‌تواند این باشد که آن زمان کپسول‌ها موثر بودند اما با گذشت زمان این اثر کمرنگ شده است. دلیل این مسئله هم اینجاست که بیماران قلب و عروق امروزه داروهای بیشتری مصرف می‌کنند، به ویژه داروهایی که از بروز سکته قلبی پیشگیری می‌کنند.

در تحقیقات نخستین، تنها 5 درصد از داوطلبان از این داروها که کلسترول خون را نیز کاهش می‌دهد استفاده می‌کردند. اما در تحقیقات تازه حدود 85 درصد از داوطلبان چنین داروهایی مصرف می‌کردند.

پژوهشگران بر این باورند که مصرف کپسول‌های روغن ماهی همراه با این قرص‌ها تأثیر چندانی در حفظ سلامت فرد ندارد.

در نهایت باید این نکته را اضافه کرد که هرچند اثر مثبت این کپسول‌ها در هیچ تحقیقی ثابت نشده است اما مدرکی هم دال بر زیان‌بخش بودن آن‌ها در دست نیست.

با این حال پژوهشگران توصیه می‌کنند به جای اکتفا به کپسول روغن ماهی، ماهی جایگزین گوشت قرمز شود و هفته‌ای دو بار ماهی مصرف شود. به کسانی که علاقه‌ای به ماهی ندارند، مصرف گردو، سویا، روغن کلزا یا بذر کتان توصیه می‌شود.