

امگا 3 بخورید اما به اندازه



این روزها مردم بیشتر از گذشته به فکر حفظ سلامت‌شان هستند و با استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب، سعی می‌کنند نیازهای بدنشان را تامین کنند البته گروهی هم برای اطمینان بیشتر سراغ انواع قرص‌ها و پودرهای مکملی که در بازار وجود دارد، می‌روند تا زودتر و راحت‌تر به نتیجه دلخواه برسند.

جام جم آنلاین: این روزها مردم بیشتر از گذشته به فکر حفظ سلامت‌شان هستند و با استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب، سعی می‌کنند نیازهای بدنشان را تامین کنند البته گروهی هم برای اطمینان بیشتر سراغ انواع قرص‌ها و پودرهای مکملی که در بازار وجود دارد، می‌روند تا زودتر و راحت‌تر به نتیجه دلخواه برسند.

در این بازار قرص‌های امگا 3 هم یکی از پرطرفدارترین مکمل‌هاست که پیر و جوان نمی‌شناسد و همه ترجیح می‌دهند از آن استفاده کنند.

اما همین موضوع به ظاهر ساده می‌تواند خطراتی جدی دربر داشته باشد؛ خطراتی که بر اثر استفاده خودسرانه و بدون تجویز پزشک سلامت فرد را تهدید خواهد کرد. با وجود همه تذکرات، خیلی‌ها فکر می‌کنند مصرف امگا 3 نیازی به مشورت با متخصص ندارد و همه می‌توانند یا حتی باید از آن استفاده کنند.

این درحالی است که متخصصان و کارشناسان تغذیه تاکید می‌کنند مکمل‌های امگا 3 را به هیچ‌وجه خودسرانه مصرف نکنید.

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفت‌وگو با جام جم امگا 3 را چنین تعریف می‌کند: امگا 3 به دسته‌ای از اسیدهای چرب بلندزنجیر اطلاق می‌شود که وجودشان برای رشد و تکامل، بخصوص در سیستم عصبی و همچنین شبکه چشم بسیار ضروری است. البته باید توجه داشت که انسان از دوران جنینی تا هنگام سالمندی به این اسیدهای چرب نیاز دارد.

چربی‌های مفید را فراموش نکنید

ممکن است تصور کنید چربی چندان خاصیتی ندارد و اگر از رژیم غذایی حذف شود، نه‌تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه به نفع شما هم خواهد بود.

دکتر رحمانی ضمن اشتباه دانستن این طرز فکر توضیح می‌دهد: چربی شامل گروهی از درشت مغذی‌هاست که از نظر تامین انرژی، تامین اسیدهای چرب ضروری و همچنین ویتامین‌های محلول در چربی به آنها نیاز داریم و به همین دلیل حتما باید در رژیم غذایی گنجانده شود.

وی با اشاره به این‌که اسیدهای چرب گروهی از چربی‌هاست، می‌گوید: اسیدهای چرب انواع متفاوتی دارد: اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب غیراشباع. در دسته‌بندی دیگری هم اسیدهای چرب کوتاه‌زنجیر، اسیدهای چرب با زنجیره متوسط و اسیدهای چرب بلندزنجیر را داریم.

این متخصص تغذیه با اشاره به این مطلب که بدن ما به اسیدهای چرب بلندزنجیر طولانی نیاز دارد، می‌گوید: معمولا طولانی شدن زنجیر اسیدهای چرب در بدن انجام می‌گیرد و البته در بعضی موارد حتما باید از پیش‌ساز آنها که از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود، استفاده کنیم.

به گفته وی، دو نوع از اسیدهای چرب امگا 3 به نام‌های DHA و EPA شناخته‌شده‌تر است و حتما باید پیش‌سازشان را از طریق مواد غذایی مصرف کنیم.

دکتر رحمانی می‌افزاید: معمولا میزان این اسیدهای چرب در خون کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند در مقایسه با بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورند، کمتر است.

مکمل‌ها یا مواد غذایی حاوی امگا3

بسیاری از افراد بر این باورند که فقط باید از مکمل‌های امگا 3 استفاده کنند تا نیاز بدنشان به این ماده تأمین شود؛ اما آیا واقعا

دکتر رحمانی می‌گوید: در شرایطی خاص شاید نیاز افزایش پیدا کند و مقداری که در بدن تولید می‌شود، کافی نباشد. بنابراین در این حالت لازم است به کمک مکمل اسیدهای چرب امگا 3 نیاز بدن را تامین کنیم.

وی با اشاره به منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب ضروری برای بدن چنین توضیح می‌دهد: بهترین منبع غذایی که می‌تواند اسیدهای چرب ضروری بدن را تامین کند، روغن ماهی است. علاوه بر ماهی، تخم کتان یا روغن تخم کتان، گردو، زیتون، روغن‌های کانولا، کلزا و زیتون نیز حاوی اسیدهای چرب امگا 3 است.

این متخصص تغذیه تأکید می‌کند: استفاده از منابع غذایی حاوی اسیدهای چرب بسیار بهتر و مفیدتر از مصرف مکمل‌های آن خواهد بود؛ چراکه این مواد مانند غذاهای دریایی علاوه بر این‌که شامل اسیدهای چرب است، منابعی غنی از ید، سلنیوم، منگنز، مس و روی که نقش آنتی‌اکسیدانی دارند نیز به حساب می‌آید.

امگا 3 و این همه خاصیت!

همه می‌دانند مصرف امگا 3 ضروری است؛ اما خیلی‌ها دلیل این ضرورت را نمی‌دانند و فقط از روی عادت منابع امگا 3 را انتخاب و مصرف می‌کنند، در حالی که امروزه مشخص شده اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند از بروز بعضی از بیماری‌ها پیشگیری کرده یا احتمال آن را کاهش دهد.

دکتر رحمانی ضمن بیان این موضوع می‌گوید: مشخص شده است مصرف امگا 3 می‌تواند احتمال بروز بیماری‌هایی مانند انواع افسردگی را کاهش دهد و همچنین ممکن است از تندخویی، خصومت، رفتارهای ضد اجتماعی و بروز بیماری‌های مربوط به شبکه چشم نیز پیشگیری کند. همچنین در مورد بیماری‌های قلبی عروقی هم مصرف امگا 3 می‌تواند مرگ و میر و احتمال بروز سکت‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

به گفته این پزشک متخصص، میزان مصرف و مدت زمان استفاده از مکمل‌های امگا 3 هنوز مشخص نشده و در این زمینه باید تحقیقات بیشتری انجام شود.

به اندازه مصرف کنید

چه کسی گفته مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها هر چه بیشتر، بهتر؟ هر چیزی اندازه‌ای دارد و اگر در مصرف امگا 3 هم افراط کنید، باید در انتظار عوارضی جبران‌ناپذیر باشید.

به گفته دکتر رحمانی، مصرف مقدار زیاد امگا 3 می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد بیماری‌ها و مشکلات دیگری هم بشود؛ در واقع از یک طرف امگا 3 می‌تواند از بروز سرطان‌ها و تومورها پیشگیری کند، ولی از طرف دیگر اگر بیش از حد و بدون نظر پزشک مصرف شود، حتی ممکن است تأثیرات منفی هم داشته باشد.

وی تأکید می‌کند: حتماً باید میزان دریافت امگا 3 مشخص و حساب شده باشد؛ به همین دلیل کارشناسان حتی در ارتباط با بیماری‌ها هم مصرف بیش از 3 گرم در روز را جایز نمی‌دانند؛ بنابراین حداکثر مقدار اسید چرب امگا 3 که در طول روز دریافت می‌شود نباید بیش از 3 گرم باشد؛ گرچه که در موارد معمول توصیه می‌شود این مقدار به یک گرم در روز کاهش یابد.

این پزشک متخصص می‌افزاید: بیمارانی که با مشکلات قلبی عروقی درگیر هستند و از داروهای ضدانعقاد استفاده می‌کنند نیز باید با احتیاط زیاد و زیر نظر پزشک از این مواد استفاده کنند.

دکتر رحمانی توصیه می‌کند: افرادی که مشکل خاصی ندارند بهتر است یکی دو بار در هفته از ماهی‌های چرب استفاده کنند تا نیازشان تامین شود.

کسانی هم که در معرض بیماری‌های مزمن قرار دارند، باید دو سه بار در هفته و هر بار 60 تا 90 گرم ماهی مصرف کنند. همچنین خانم‌ها نیز در دوران بارداری و شیردهی باید از طریق منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب، این ماده ضروری را دریافت کنند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت