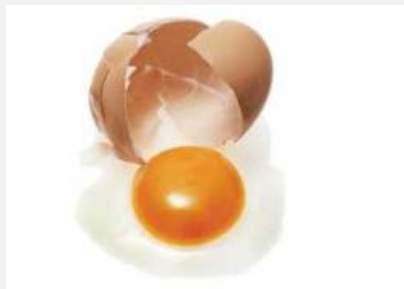


**امگا 3 ؛ کاهش دهنده التهاب**

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پترزبورگ در يك تحقيق، ميانجی‌های جدیدی را شناسایی کرده‌اند ...



محققان دانشکده پزشکی دانشگاه پترزبورگ در يك تحقيق، ميانجی‌های جدیدی را شناسایی کرده‌اند که می‌توانند توجیه کنند چطور اسیدهای چرب امگا 3 التهاب را کاهش می‌دهند. این ميانجی‌ها همچنین به کشف روش‌های نوینی برای بهبود بسیاری از بیماری‌های مرتبط با فرآیندهای التهابی منتهی می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر بروس فریمن در این باره گفت: شواهد علمی قوی نشان می‌دهد خوردن غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا 3 شامل ماهی و روغن‌های گیاهی یا دانه‌های روغنی و همچنین مصرف مکمل‌های حاوی اسیدهای چرب امگا 3، خطر بروز التهابات، بیماری‌ها و مرگ و میرهای ناشی از امراض قلبی و عروقی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

امگا 3 نوعی اسید چرب اشباع نشده است که در زنجیره اتصالی کربن آن يك گروه کربوکسیل و چندین پیوند دوگانه وجود دارد. بر اساس این گزارش، کمبود امگا 3 با کم شدن حافظه و توانایی‌های ذهنی، خواب رفتن دست و پاها، ضعف بینایی، گرفتگی عروق، ضعف سیستم ایمنی، بالا رفتن سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول بد خون، ایجاد اختلال در فعل و انفعالات غشای سلولی، فشار خون، ضربان نامنظم قلب، اختلالات در یادگیری، ناراحتی‌های دوران یائسگی، خارش ساق پاها و کاهش روند رشد در نوزادان، کودکان و زنان باردار رابطه مستقیم دارد.

مهم‌ترین منابع غنی از این چربی عبارت از روغن بزرک، تخم‌کتان، تخم‌کتان آسیاب‌شده، روغن شاه‌دانه، شاه‌دانه، گردو، تخم‌کدو، دانه کنجد، اووکادو، برخی از برگ‌های سبز (کلم پیچ، اسفناج، خرفه، گیاه خردل و برخی گیاهان دیگر)، روغن سویا، روغن سبوس گندم، ماهی سالمون، ماهی ماکرو، ساردین، ماهی کولی و ماهی تن هستند.