

معرفی امگا ۷ و خواص آن

لوری ترنر متخصص تغذیه می‌گوید؛ شما همه درباره امگا ۳ و فواید آن می‌دانید. احتمالا درباره امگا ۶ و حتی شاید امگا ۹ نیز اطلاعاتی داشته باشید. اما در مورد امگا ۷ چطور؟ آیا تا به حال در مورد آن چیزی شنیده‌اید؟



همشهری آنلاین: لوری ترنر متخصص تغذیه می‌گوید؛ شما همه درباره امگا ۳ و فواید آن می‌دانید. احتمالا درباره امگا ۶ و حتی شاید امگا ۹ نیز اطلاعاتی داشته باشید. اما در مورد امگا ۷ چطور؟ آیا تا به حال در مورد آن چیزی شنیده‌اید؟

در سال‌های اخیر امگا ۷ یا همان پالمیتولئیک اسید، در دنیای سلامت و تغذیه خبرساز بوده است. تحقیقات دانشگاه هاروارد نشان داده است که امگا ۷ اولین چربی است که به عنوان هورمون عمل می‌کند در حالی که قبلا فکر می‌کردند که ساختار هورمون‌ها یا پروتئینی (مانند هورمون رشد) یا استروئیدی است (مانند هورمون استروژن یا تستسترون). در هر حال دانشمندان اکنون بر این باورند که چربی امگا ۷ می‌تواند پیام‌های هورمونی موثر در مراحل متابولیک حیاتی را در بدن ما ارسال کند.

مطالعاتی که روی موش‌های آزمایشگاهی و انسان‌ها انجام گردیده، در مراحل ابتدایی بوده و نتایج آن هنوز کاملا مشخص نشده است. در هر حال جالب‌ترین خبر این است که امگا ۷ در برابر نوع ۲ دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان نقش حفاظت‌کنندگی دارد.

امگا ۷ همچنین می‌تواند در پیشگیری و درمان چاقی مفید باشد. بله امگا ۷ چربی‌ای است که با چربی‌ها مبارزه می‌کند. در یک مطالعه موش‌هایی که با رژیم غذایی سرشار از امگا ۷ تغذیه شده بودند، وزن کمتری نسبت به موش‌های دیگری که با چربی دیگری غیر از امگا ۷ تغذیه شده بودند، داشتند. دلیل آن این است که امگا ۷ حساسیت نسبت به انسولین را بالا می‌برد، مکانیسمی که سطح قند خون و اینکه آیا بدن گلوکز را بسوزاند یا تبدیل به چربی کند را کنترل می‌کند. مقاوم بودن نسبت به انسولین می‌تواند فاکتور اصلی در افزایش وزن باشد. بنابراین هر چیزی که این مقاومت را بهبود بخشد، ضد چاقی است.

چه مقدار امگا ۷ باید مصرف کنیم؟

امگا ۷ بر خلاف دیگر اعضای خانواده‌اش یک چربی ضروری نیست، این به آن معناست که ما مجبور به مصرف آن نیستیم، ولی می‌توانیم در بدن خودمان از چربی‌های دیگری که می‌خوریم آن را بسازیم. اینکه چه مقدار از آن را در بدن خودمان بسازیم مساله قابل طرحی است. از سوی دیگر امگا ۷ برای تولید خود از مواد اولیه ای که ما به آن نیاز داریم باید با دیگر اعضای خانواده خودش رقابت کند. از جمله بهترین مواد غذایی سرشار از امگا ۷ نیز مغزهای ماکادامیا (فندق استرالیایی) و روغن سنجد تلخ را می‌توان نام برد. در هر حال اینکه دقیقا چقدر امگا ۷ باید مصرف کنیم هنوز مشخص نیست و لیکن اینکه مصرف یک نوع از چربی‌ها را به منظور ارتقای سلامتی‌مان بالا ببریم، خط مشی خطرناکی محسوب می‌شود. چرا که فعالیت صحیح چربی‌ها با توجه به نسبت خاصی بین انواع آن‌ها صورت می‌گیرد.

در این میان اگر میزان یکی از آن‌ها را بیشتر کنیم، این نسبت و نتیجتا فعالیت آن‌ها به هم خورده و برای سلامت ما مضر محسوب می‌گردد. بنابراین هنوز انجام تحقیقات بیشتری برای شروع افزودن مقادیر بیشتر امگا ۷ به رژیم غذایی‌مان لازم است.

امگا ۷

منابع غذایی: مغزهای ماکادامیا (فندق استرالیایی) و روغن سنجد تلخ

فواید: مفید برای قلب

میزان مصرف: مصرف زیاد لازم نیست، مفید بودن آن بستگی به میزان نسبت آن به دیگر چربی‌های بدن شما دارد. مصرف مقادیر متعادلی از مغزهای ماکادامیا در رژیم غذایی‌تان مفید است.

Sea buckthorn با نام علمی Hippophae rhamnoides یا همان سنجد تلخ از خانواده Eleagnaceae (سنجد) برخلاف اسمش یک گیاه دریایی نیست، بلکه گیاهی است که در مکان‌هایی رشد می‌کند که خاک آنها ماسه می‌باشد. چه در حاشیه اقیانوس‌ها و یا در بیابان‌ها. میوه آن‌ها منبع سرشاری از ویتامین C هستند و 10 برابر پرتقال ویتامین C دارند. ضمناً منبع غنی از اسیدهای چرب امگا 7 هستند که هم برای تولید مواد محافظ پوست و هم مکمل‌های غذایی مصرف می‌شوند.

ماکادامیا یا فندق استرالیایی دانه چند گونه درخت از جنس Macademia از خانواده پروته آسه و تنها محصول تجاری مهم غذایی بومی استرالیا است که در جنگل‌های بارانی و مکان‌های مرطوب نزدیک نهرها رشد خوبی دارد. ماکادامیا درختی است که میوه آن گران‌ترین و مرغوب‌ترین خشکبار جهان است.

دانستنی‌های بیشتر در مورد امگا 7

امگا 7 هم مانند امگا 3، 6 و 9 یک چربی غیر اشباع است. چربی‌های غیر اشباع معمولاً در دمای اتاق مایع می‌باشند (مانند روغن زیتون یا روغن هسته انگور) و برای سلامتی مفید محسوب می‌شوند. در مقابل، چربی‌های اشباع مانند چربی‌های موجود در کره و چربی بدن حیوانات، چربی‌های ناسالم‌اند و در جدار عروق خونی رسوب می‌کنند. نظریات پزشکی بر روی چربی‌های اشباع در حال تغییر است.

در حال حاضر اعتقاد برخی پزشکان بر این است که یک چربی اشباع مانند روغن نارگیل برای بدن ما واقعا مفید است. روغن نارگیل حاوی تری گلیسیرید زنجیره متوسط است. چربی که متابولیسم متفاوتی از دیگر چربی‌ها در بدن دارد. یک نظریه علمی می‌گوید: تری گلیسیریدهای با زنجیره متوسط در بدن نمی‌توانند به صورت چربی ذخیره شوند بلکه به صورت انرژی در می‌آیند. در واقع تحقیقی که منجر به کشف امگا 7 گردید، چنین حدس می‌زند که ممکن است صدها نوع دیگر امگا وجود داشته باشد که ما هنوز از آن بی‌خبریم. بنابراین آماده باشید که به زودی اخباری در مورد امگا 8-10-11 و یا حتی امگا 100 بشنوید. همه اینها به معنای این است که چگونه می‌توانیم از چربی‌ها در راستای ارتقای سلامتی‌مان به خوبی بهره‌مند شویم.

امگا 3

منابع غذایی: ماهی‌های روغنی (سالمون، تن، ساردین، آنچوی)

فواید: مفید برای مغز

نگرانی‌ها: جیوه موجود در ماهی‌ها، هرچه ماهی بزرگ‌تر، حاوی جیوه بیشتر. بنابراین سعی کنید ماهی‌های با اندازه کوچک‌تر را انتخاب کنید. مثل ساردین و آنچوی یا به جای آن از مکمل‌ها استفاده نمایید. زنان باردار می‌بایست مصرف ماهی‌های روغنی را محدود نمایند.

میزان مصرف: دو بار در هفته

مکمل: به عنوان راهی برای اجتناب از دریافت مقادیر بالای جیوه و اطمینان از میزان امگا 3 دریافتی لازم، می‌توانیم از کپسول امگا 3 استفاده نماییم.

امگا 6

منابع غذایی: مغزها و دانه‌ها (دانه آفتابگردان، تخم کدو) و روغن آن‌ها

فواید: مفید برای قلب

نگرانی‌ها: روغن دانه‌ها مانند روغن تخم آفتابگردان، معمولاً برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده می‌شود، اما اگر گرمای زیاد

داده شوند و به دود کردن برسند ایجاد چربی‌های مضر ترانس می‌کنند.

میزان مصرف: اغلب رژیم‌های غذایی مردم تقریباً حاوی مقادیر بالایی از امگا 6 می‌باشد. بنابراین معمولاً زیاد نیازی به مصرف بیشتر آن نیست.

منبع: دنیای تغذیه