



چقدر امگا 6 را می شناسید؟

محققان بر این عقیده‌اند که همیشه باید تعادلی بین امگا 3 ها و امگا 6 ها در بدن برقرار باشد تا سالم تر بمانیم. در این مطلب بیشتر به امگا 6 ها خواهیم پرداخت و میزان نیاز بدن به آن‌ها را نیز عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

محققان بر این عقیده‌اند که همیشه باید تعادلی بین امگا 3 ها و امگا 6 ها در بدن برقرار باشد تا سالم تر بمانیم. در این مطلب بیشتر به امگا 6 ها خواهیم پرداخت و میزان نیاز بدن به آن‌ها را نیز عنوان می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

اگر اهل دنبال کردن اخبار سلامتی باشید حتماً می‌دانید که محققان هر روز به خواص جدیدی از مصرف امگا 3 ها دست پیدا می‌کنند. در حالت کلی این اسیدهای چرب فواید زیادی برای بدن دارند. در کنار این اسیدهای چرب، اسیدهای چرب دیگری به نام امگا 6 ها هستند که به نوعی رقیب امگا 3 ها محسوب می‌شوند. واقعیت این است که مصرف اسیدهای چرب امگا 6 نیز برای تامین سلامتی لازم است اما درعین حال نباید در مصرف آن‌ها زیاده‌روی کرد. محققان بر این عقیده‌اند که همیشه باید تعادلی بین امگا 3 ها و امگا 6 ها در بدن برقرار باشد تا سالم تر بمانیم.

امگا 6 ها: چربی‌های ضروری

همان قدر که امگا 3 ها روزبه‌روز شهرت و اعتبار بیشتری پیدا می‌کنند به همین میزان نگرانی در مصرف زیاد امگا 6 ها افزایش پیدا می‌کند. البته معنی حرفمان این نیست که امگا 6 ها کلاً چربی‌های مضر هستند و باید حذف شوند. این اسیدهای چرب که در روغن ذرت و روغن آفتابگردان به میزان قابل‌توجهی وجود دارد جزو اسیدهای چرب ضروری هستند. به این معنی که بدن به آن‌ها نیاز دارد تا به طور طبیعی رشد کند و سیستم ایمنی قوی‌تری داشته باشد.

افزایش میزان مصرف امگا 6 ها: مشکل زندگی مدرن

به عقیده‌ی دانشمندان، مشکل زمانی به وجود می‌آید که در مصرف این اسیدهای چرب زیاده‌روی می‌شود. تغذیه‌ی اجداد ما حاوی میزان متعادلی از امگا 3 ها و امگا 6 ها بوده است درحالی‌که امروزه امگا 6 ها ده برابر بیشتر از امگا 3 مصرف می‌شوند. به عقیده‌ی محققان این عدم تعادل مهم است و تاثیر زیادی روی سلامتی دارد. به گفته‌ی متخصصان در عرض 10000 سال ژن‌های ما تغییر نکرده است اما میزان مصرف امگا 6 ها به طور غیرقابل‌باوری بالا رفته است.

امگا 6 ها: چربی‌های کما بیش مفید

باید گفت که همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تغذیه نظر واحدی در مورد امگا 6 ها ندارند؛ اما هیچ پژوهشی تاکنون به طور صد درصد اثبات نکرده است که امگا 6 ها مضر هستند. به عقیده‌ی اکثر محققان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در بین افرادی که اسیدهای چرب اشباع‌نشده (شامل امگا 6 ها) و چربی‌های اشباع‌نشده‌ی مونو را جایگزین چربی‌های اشباع‌شده کرده‌اند کاهش پیدا کرده است.

امگا 6 ها: حد تعادل را رعایت کنید

اکثر متخصصان بر این باور هستند که کاهش مصرف امگا 6 ها و افزایش دریافت امگا 3 ها از اهمیت بالایی برخوردار است. به عقیده‌ی این متخصصان از آنجایی که بدن برای تبدیل این اسیدهای چرب از آنزیم‌های واحدی استفاده می‌کند، بنابراین عدم تعادل بین این اسیدهای چرب مشکل‌ساز می‌شود. زمانی که میزان امگا 6 بیشتر از امگا 3 می‌شود آنزیم کمتری برای تبدیل کردن امگا 3 ها باقی می‌ماند. در نتیجه بدن از وجود این ترکیبات ضدالتهابی ضروری محروم می‌ماند. علاوه بر این امگا 6 ها نقش زیادی در تولید ترکیبات التهاب‌زا دارند. یادتان باشد که میزان زیاد آن‌ها باعث افزایش خطر تشکیل لخته‌های خونی و اکسایش کلسترول می‌شود که رگ‌ها را در معرض مسدود شدن قرار می‌دهند.

متخصصان حوزه‌ی تغذیه توصیه می‌کنند که در مصرف روغن ذرت و روغن آفتابگردان احتیاط کنید چون حاوی بیش‌ترین میزان امگا 6 ها هستند. روغن زیتون، روغن کانولا یا روغن بذر کتان جزو بهترین روغن‌ها هستند که به برقراری تعادل بین این

دو اسیدهای چرب کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که چربی‌های ترانس خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

از مصرف چربی‌های ترانس خودداری کنید

در نهایت اینکه یادتان باشد چربی‌های اشباع‌شده در گوشت‌های قرمز و شیر کامل حاوی اسیدهای آراشیدونیک، نوعی امگا 6 است که باعث تولید پروتئین‌های التهاب‌زا می‌شود. چربی دور شکمی افرادی که تغذیه‌ای سرشار از چربی‌های اشباع‌شده دارند بیشتر است. نتایج پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که چربی‌های شکمی همان چربی‌های التهاب‌زا در بدن هستند.

خلاصه اینکه اگر نمی‌خواهید میزان ترکیبات التهاب‌زای بدنتان بیشتر شود باید مصرف امگا 3 ها را بیشتر و مصرف امگا 6 ها را کمتر کنید. توصیه می‌کنیم ماهی، گردو و بذر کتان را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کنید.