



چرا امگا3 برای مغز مفید است؟

برای عملکرد مفید مغز نیاز به ذخایر کافی امگا3 است و نقش این اسید چرب برای مغز بیشمار است.

برای عملکرد مفید مغز نیاز به ذخایر کافی امگا3 است و نقش این اسید چرب برای مغز بیشمار است.

به گزارش گروه دانشتني‌های خبرگزاری فارس، امگا3 یک اسید چرب ضروری برای بدن است که بدن به طور جدی به آن نیاز دارد اما قادر به تولید آن نیست.

امگا3 در مقادیر زیاد در انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین و شاه ماهی، روغن گردو، کلزا، کتان و سویا وجود دارد.

یک تیم فرانسوی کانادایی دانشگاه بوردو و تورنتو در مطالعات اخیر خود و براساس تحقیقات انجام شده اولیه در انسان و حیوان، اهمیت عملکرد امگا3 در مغز (به خصوص اسید دوکوزاهگزانوئیک) را بررسی کردند.

در دوران بارداری و شیردهی مادر، امگا3 به رشد مغز جنین و نوزاد کمک می‌کند و اثر آن در طول زندگی باقی می‌ماند.

امگا3 فعالیت سیناپس (باعث انتقال اطلاعات بین سلول‌های عصبی است) را تنظیم می‌کند و همچنین گلوکز مغز را زیاد می‌کند و منبع انرژی اصلی مغز است، به علاوه ضد التهاب است.

رژیم غذایی غنی از امگا3 مانع از توسعه اختلالات شناختی به ویژه در مورد حافظه است.

امگا3 از ابتلا به افسردگی جلوگیری می‌کند و افسردگی را کاهش می‌دهد و دریافت ناکافی آن باعث اختلال در رفتار، اضطراب و استرس مزمن می‌شود.

امگا3 می‌تواند اثربخشی داروهای خاص را در جذب بهتر در مغز بهبود بخشد و در بهبود بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مؤثر است.