

## معجزه امگا3 در کودکان

در مطالعه‌ای برای اثبات رابطه بیماری‌های تنفسی و تغذیه نشان داده شد که مصرف ماهی چرب می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی برای آسم در کودکان باشد.



در مطالعه‌ای برای اثبات رابطه بیماری‌های تنفسی و تغذیه نشان داده شد که مصرف ماهی چرب می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی برای آسم در کودکان باشد.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر اکبر کوشانفر؛ متخصص کودکان در زندگی آنلاین نوشت: امگا-3 نام یک گروه از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری است که دو نوع بسیار مهم آن شامل EPA (ایکوزاپنتانوئیک اسید) و DHA (دکوزاهگزا نوئیک اسید) می‌باشد و از آنجا که در بدن به مقدار بسیار ناچیزی تولید می‌گردد، لذا ضروری است که به واسطه رژیم غذایی روزانه دریافت شود. نقش مفید امگا-3 در بسیاری از سیستم‌های بدن از جمله مغز به خوبی مشخص شده است. شکی نیست که اکثر متخصصان تغذیه دریافت اسیدهای چرب بلند زنجیره غیراشباع را از طریق مصرف غذاهای دریایی توصیه می‌کنند، ولی متأسفانه این غذاها به دلایل متعدد مانند مزه و هزینه بالا در مقادیر کافی توسط اطفال مصرف نمی‌شوند، بنابراین مصرف مکمل‌ها، روش انتخابی مناسب‌تری برای کودکان است زیرا آنها مقدار کنترل شده‌ای از مواد ضروری را به بدن می‌رسانند و می‌توانند در شکل‌های جذاب برای کودکان تهیه شوند، زیرا زمانی که محصولی توسط کودک پذیرش نشود، مصرف هم نمی‌شود.

### امگا-3 در سنین مختلف کودکی

قبل از تولد (دوران بارداری و شیردهی): مطالعات نشان داده است که رشد شناختی و بینایی و نیز سایر عملکردهای نوزاد، ارتباط مشخصی با جذب امگا-3 در دوران بارداری و شیردهی دارد، به علاوه ذکر شده است که خانم‌های باردار و شیرده، باید حداقل روزانه 200 میلی‌گرم DHA دریافت کنند. 60 درصد از وزن مواد ساختاری مغز (بدون آب) چربی بوده که نیمی از این مقدار را امگا-3 (EPA و عمدتاً DHA) تشکیل می‌دهد. 25 درصد از وزن مواد ساختاری مغز DHA می‌باشد که در بافت مغزی انسان با سرعت در طی سه ماهه سوم بارداری تجمع می‌یابد و قابل ذکر است که نقش مهمی در تکامل سیستم عصبی مرکزی و سیستم بینایی دارد. مطالعات نشان داده است الگوهای خواب در کودکانی که مادران‌شان سطح DHA پلاسمایی بالاتری دارند تکامل بهتری را در سیستم عصبی مرکزی CNS نشان می‌دهند.

### هوش (IQ)

در مطالعه‌ای نشان داده شده است که مصرف مکمل‌های حاوی PUFA (اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دوگانه) در نوزادان از بدو تولد تا 4 ماهگی و سنجش «Cognitive Behaviour» در سن 10 ماهگی، سبب افزایش درصد توجه در آنها می‌شود و همچنین این یافته‌ها نشان می‌دهد در شیرخواران دریافت مکمل‌های اسیدهای چرب ضروری غیراشباع در کمک به پیشرفت هوش و درک و زیرکی این کودکان به‌ویژه درجه IQ می‌تواند مؤثر باشد. نوزادان بعد از تولد در تست MacArthur برای درک مطلب score، عدد 72 را کسب کرده (95 درصد بین 71-74) و در مقایسه با مادرانی که ماهی مصرف نکرده بودند و score 68 را کسب کردند، 4 درجه افزایش مشاهده گردید.

### تمرکز و بیش‌فعالی (ADHD)

مطالعه‌ای بر روی کودکان نشان داده فرزندان مادرانی که DHA بالاتری را دریافت کرده بودند، «cognitive development» بهتری را در سال اول زندگی و به‌ویژه در زمینه کاهش حواس‌پرتی در سال دوم زندگی نشان دادند. همچنین در این مطالعه نشان داده شد که بین سطح توجه کودکان نوپا با سطح DHA مادر در هنگام تولد ارتباط وجود دارد. دریافت اسیدهای چرب

غیراشباع با زنجیره سنگین به طور بارزی علائم مربوط به ADHD را به‌ویژه در کودکان با مشکل یادگیری کاهش می‌دهد.

## اختلالات یادگیری

یک مطالعه بر روی 117 کودک در سن 5 تا 12 سالگی که مبتلا به اختلال یادگیری و مشکلات رفتاری اجتماعی بودند، با مصرف روزانه اسیدهای چرب غیراشباع بلند زنجیره امگا-3 و یا پلاسبو به مدت سه ماه نشان داد که مصرف مکمل‌ها باعث بهبود چشمگیری در صحبت کردن، خواندن و رفتارشان بعد از سه ماه می‌شود. همچنین نشان داده شده است که مصرف مکمل‌های اسیدهای چرب غیراشباع بلند زنجیره می‌تواند در کمک به درمان مشکلات آموزشی، پرورشی و اخلاقی در بین کودکان با مشکل عدم تطابق مؤثر باشد.

## در سال‌های بلوغ

در مطالعه‌ای نشان داده شده است که مصرف مکمل‌های حاوی امگا-3 (EPA به همراه DHA) سطح نوراپی‌نفرین پلاسما را در نوجوانان که تحت شرایط استرس مزمن و یا حتی افسردگی هستند به طور بارزی کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای بر روی نوجوانان بزهکار نشان داد که تأثیر مصرف همزمان ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری سبب کاهش رفتارهای ضداجتماعی، به‌ویژه خشونت می‌شود.

## سیستم ایمنی و آسم کودکان

در مطالعه‌ای برای اثبات رابطه بیماری‌های تنفسی و تغذیه نشان داده شد که مصرف ماهی چرب می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی برای آسم در کودکان باشد. شواهد زیادی پیشنهاد می‌کند که مصرف اسیدهای چرب بلند زنجیره امگا-3 مرتبط با شیوع کمتر آسم در کودکان است. مصرف مکمل‌های حاوی اسیدهای چرب امگا-3 می‌تواند به کاهش بیماری اتوایمیون جزایر لانگرهانس در کودکانی که از نظر ژنتیکی احتمال بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع یک دارند، کمک کند.