

اسیدهای چرب امگا ۳ چیست؟

اسیدهای چرب امگا ۳ نوعی چربی هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. آنها یک چربی ضروری هستند، به این معنی که برای زنده ماندن مورد نیاز هستند. ما اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیاز خود را از غذاهایی که می‌خوریم دریافت می‌کنیم. در این مقاله به منابع غذایی سرشار از امگا ۳ و همچنین فوایدی که برای مردان و زنان دارد، اشاره میشود. شما می‌توانید با انجام **آزمایشات چکاپ** از میزان امگا ۳ در بدنتان مطلع شوید.

بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ کدامند؟

ماهی بهترین منبع غذایی اسیدهای چرب امگا ۳ است. برخی از گیاهان نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. بهترین منابع امگا ۳ عبارتند از:

۱- ماهی سالمون

ماهی‌های چرب مانند سالمون سرشار از «امگا ۳» هستند. در هر ۱۰۰ گرم از بدن این نوع ماهی بیش از ۴۰۰۰ میلی‌گرم «امگا ۳» وجود دارد و در مجموع نیز هر چه گوشت ماهی تیره‌تر باشد این ماده در آن بیشتر است.

۲- روغن کلزا

روغن کلزا منبع اسید **آلفا-لینولنیک** است که از اسیدهای چرب خانواده «امگا ۳» محسوب می‌شود و در میان همه روغن‌های خوراکی نیز کمترین میزان چربی اشباع شده را دارد.

۳- تخم مرغ طیوری که در فضای باز پرورش یافته‌اند

تخم‌مرغ نیز منبع «امگا ۳» است، اما به شرطی که از مرغ‌ها در مرتع و در فضای باز باشند. در واقع، این رژیم غذایی مرغ‌ها است که نقش مهمی در مقوی بودن تخم‌هایشان دارد و بطور مثال اگر برای تغذیه مرغ‌ها از دانه‌های کتان استفاده شود، تخم‌های آن‌ها غنی از «امگا ۳» خواهند بود.

۴- دانه‌های چیا

دانه چیا نیز منبع قابل توجهی از «امگا ۳» همچنین سرشار از مواد معدنی دیگری مانند منگنز، کلسیم و فسفر هستند. می‌توان این دانه‌ها را در ماست یا روی سالاد ریخت و خورد.

۵- سویا

این ماده غذایی که بویژه در میان گیاهخواران طرفداران زیادی دارد، نه تنها سرشار از فیبر و پروتئین است، بلکه منبع قابل توجهی از «امگا ۳» نیز محسوب می‌شود. سویا یا جوانه آن را می‌توان در سالاد ریخت یا با هر غذای دیگری مصرف کرد.

۶- اسفناج

در بین سبزیجات سبز، اسفناج حاوی بیشترین میزان «امگا ۳» است. کلم بروکلی نیز حاوی این ماده مغذی است.

۷- گردوی تازه

گردوی تازه سرشار از آنتی‌اکسیدان و «امگا ۳» است. همچنین میوه‌ای بسیار پرانرژی است و به گفته متخصصان تغذیه، ایده آل این است که روزانه ۲۵ گرم گردو (معادل ۵ عدد) خورده شود.

چگونه اسیدهای چرب امگا ۳ به بهبود سلامت کمک می‌کنند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند سلامت قلب و عروق شما را بهبود بخشند. مزایای گنجاندن اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی عبارتند از:

- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی.
- کاهش خطر مرگ در صورت ابتلا به بیماری قلبی عروقی.
- کاهش خطر مرگ ناگهانی قلبی ناشی از ریتم غیر طبیعی قلب.
- خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد زیرا اسیدهای چرب امگا ۳ به جلوگیری از جمع شدن پلاکت‌های خون کمک می‌کند.
- صاف نگه داشتن دیواره سرخرگ‌ها که می‌تواند منجر به ضخیم و سخت شدن شریان‌ها شود. این امر به جلوگیری از تشکیل پلاک در رگ‌ها کمک می‌کند.
- کاهش سطح تری‌گلیسیرید با کاهش سرعت تشکیل آنها در کبد. سطوح بالای تری‌گلیسیرید در خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- التهاب را کاهش می‌دهد. تصور می‌شود آترواسکلروز (سخت شدن رگ‌ها) پاسخ التهابی بدن را درگیر می‌کند. اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش تولید موادی می‌شود که در طی واکنش التهابی آزاد می‌شوند.

- افزایش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL/کلسترول "خوب"). (با انجام آزمایش چکاپ قابل اندازه گیری می باشد)
- کاهش فشار خون
- دریافت مقدار کافی امگا ۳ در دوران بارداری برای جنین مزایای زیادی دارد. همچنین نوزادانی که مقدار امگا ۳ در بدن آنها در حد مناسبی است، بینایی بهتری نسبت به نوزادانی که امگا ۳ در غذای آنها کمتر وجود داشته است، دارند. فواید امگا ۳ در نوزادان و کودکان موجب داشتن هوش بالاتر، مشکلات رفتاری کمتر، مهارت‌های ارتباطی بهتر، بهبود رشد و کاهش خطر ابتلا به بیش فعالی، اوتیسم و فلج مغزی می شود.
- کودکان مبتلا به بیش فعالی مقدار امگا ۳ کمتری در بدن خود دارند. برخی دیگر از مطالعات نیز نشانگر آن هستند که با مصرف مکمل امگا ۳ علائم بیش فعالی در کودکان کاهش می یابد.
- امگا ۳ می تواند علائم سندرم متابولیک را کاهش دهد سندرم متابولیک مجموعه ای از شرایط است که شامل چاقی مرکزی - همچنین به عنوان چربی شکم شناخته می شود - و همچنین فشار خون بالا، مقاومت به انسولین، تری گلیسیرید بالا و سطوح پایین کلسترول HDL "خوب" است. این سندرم خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های دیگر از جمله بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند مقاومت به انسولین، التهاب و عوامل خطر بیماری قلبی را در افراد مبتلا به سندرم متابولیک بهبود بخشند.
- در بیماری های خودایمنی، سیستم ایمنی سلول های سالم را با سلول های ناسالم اشتباه گرفته و شروع به حمله به آنها می کند. دیابت نوع ۱ یک نمونه بارز است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول های تولید کننده انسولین در پانکراس حمله می کند. امگا ۳ می تواند با برخی از این بیماری ها مبارزه کند و ممکن است در اوایل زندگی بسیار مهم باشد.
- مطالعات نشان می دهد که دریافت امگا ۳ کافی در طول سال اول زندگی با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های خودایمنی، از جمله دیابت نوع ۱، دیابت خود ایمنی و مولتیپل اسکلروزیس مرتبط است. امگا ۳ همچنین به درمان لوپوس، آرتریت روماتوئید، کولیت اولسراتیو، بیماری کرون و پسوریازیس کمک می کند.
- افراد مبتلا به اختلالات روانی مقدار امگا ۳ کمتری نسبت به سایرین در بدن خود دارند. مکمل های امگا ۳ می توانند دفعات تغییرات خلق و خو را در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی و اختلال دو قطبی کاهش داده و بروز رفتار خشونت آمیز را نیز کم کند.

- یکی از پیامدهای اجتناب ناپذیر پیری کاهش عملکرد مغز و احتمال بروز بیماری آلزایمر است. نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که خطر ابتلا به آلزایمر در افراد مسن با مصرف امگا ۳ کاهش می‌یابد.
- سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر است و مدت‌ها ادعا شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. جالب توجه است، مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که بیشترین امگا ۳ را مصرف می‌کنند تا ۵۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان روده هستند علاوه بر این، مصرف امگا ۳ با کاهش خطر سرطان پروستات در مردان و سرطان سینه در زنان مرتبط است. با این حال، همه مطالعات نتایج یکسانی ندارند.
- آسم یک بیماری مزمن ریوی با علائمی مانند سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه است. حملات شدید آسم می‌تواند بسیار خطرناک باشد.
- چندین مطالعه مصرف امگا ۳ را با خطر کمتر ابتلا به آسم در کودکان و بزرگسالان مرتبط می‌دانند.
- مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ به طور موثر چربی کبد و التهاب را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی کاهش می‌دهد.
- امگا ۳ می‌تواند با افزایش میزان کلسیم در استخوان‌ها، استحکام استخوان‌ها را بهبود بخشد، که منجر به کاهش خطر پوکی استخوان میشود. امگا ۳ همچنین ممکن است آرتروز را درمان کند. بیماری که مکمل‌های امگا ۳ مصرف می‌کنند، کاهش درد مفاصل و افزایش قدرت گرفتن را گزارش کرده‌اند.
- درد قاعدگی در قسمت تحتانی شکم و لگن اتفاق می‌افتد و اغلب به قسمت پایین کمر و ران می‌رسد و می‌تواند به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد.
- با این حال، مطالعات مکرراً ثابت می‌کند که زنانی که بیشترین امگا ۳ را مصرف می‌کنند، درد قاعدگی خفیف تری دارند حتی یک مطالعه نشان داد که مکمل امگا ۳ در درمان درد شدید در دوران قاعدگی موثرتر از ایبوپروفن است.
- کمبود خواب را با بسیاری از بیماری‌ها، از جمله چاقی، دیابت و افسردگی مرتبط است. سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ با مشکلات خواب در کودکان و آپنه انسدادی خواب در بزرگسالان مرتبط است مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مکمل امگا ۳ طول و کیفیت خواب را افزایش می‌دهد.
- امگا ۳ به چندین روش برای پوست مفید است، از جمله:
 - مدیریت تولید چربی و آبرسانی به پوست، جلوگیری از هایپرکراتینه شدن فولیکول‌های مو که به صورت برجستگی‌های قرمز کوچکی که اغلب در بالای بازوها دیده می‌شوند، ظاهر می‌شود، کاهش پیری زودرس پوست، کاهش احتمال بروز آکنه و جوش زدن پوست.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/۴۰۲۵۳>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D9%84%D9%81%D8%A7_%D9%84%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%86%DB%8C%DA%A9_%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF

