روزنامه طلوع

تاریخ ۲۵ مهر ۱۴۰۲ سه‌شنبه

صفحه ۶

شماره ۳۷۵۸ سال بیست و نهم

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سلامت

سلامت

طول درمان سرماخوردگی چقدر است و چه زمانی خوب می‌شود؟

طول درمان سرماخوردگی چقدر است؟ چقدر طول می‌کشد که از دست علائم آن خلاص شوید؟ در بیشتر موارد، طول درمان سرماخوردگی ۷ تا ۱۰ روز است. واقعیت این است که راه‌کار مشخصی برای درمان قطعی این بیماری رایج وجود ندارد اما بااین‌حال، روش‌ها و توصیه‌هایی هستند که می‌توانند به درمان کمک کنند. گاهی هم نیاز به مراجعه به پزشک پیش می‌آید. اگر علائم سرماخوردگی شدید شوند، روی بخش‌هایی مانند گوش، حلق و بینی اثرات منفی می‌گذارند.

در این صورت باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید. در ادامه درباره مدت‌زمانی صحبت می‌کنیم که درگیر سرماخوردگی می‌شویم. از مراحل ابتلا و مدت‌زمان درگیری با عوارض سرماخوردگی هم می‌خوانید.

طول درمان سرماخوردگی چند روز است؟

به طور میانگین، ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد تا علامت‌های سرماخوردگی از بین بروند. سرماخوردگی عفونتی ویروسی در مجرای تنفسی فوقانی است؛ یعنی بینی و گلو. ابتلا به سرماخوردگی عوارض ناخوشایندی دارد و انرژی‌تان را از بین می‌برد.

آبریزش بینی، گلودرد، جمع شدن آب در چشم‌ها و سرفه از علائم سرماخوردگی جدید هستند. حال سؤال مهم این است که چقدر طول می‌کشد که این علائم در سنین مختلف بهبود پیدا کنند؟

طول درمان سرماخوردگی کودکان

طول درمان سرماخوردگی در کودکان معمولاً بیشتر از بزرگ‌سالان است. حدود ۲ هفته طول می‌کشد تا کودکان به طور کامل بهبود پیدا کنند. تعداد دفعاتی که آن‌ها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند هم بیشتر است. بزرگ‌سالان تقریباً ۲ تا ۴بار در سال سرما می‌خورند اما این رقم برای کودکان ۶ تا ۸ مرتبه است. علائم سرماخوردگی در کودکان به این صورت است:

-بی‌اشتهایی
-دشواری در خوابیدن
-بی‌قراری
-دشواری در شیر خوردن

طول درمان سرماخوردگی کودکان هم چند هفته است اما باید مدام علائم آن‌ها را زیر نظر بگیرید و ببینید که مشکلات زیر در حال وقوع هستند یا خیر:

-عفونت گوش؛ ببینید که کودک دچار خارش یا درد در گوش هست یا خیر.
-عفونت سینوسی؛ اگر آبریزش و گرفتگی بینی بیشتر از ۱۰ روز طول بکشد، امکان دارد که سینوس‌ها عفونت کرده باشند. گاهی، تب و درد در ناحیه صورت هم در چنین شرایطی رخ می‌دهند.
-عفونت سینه؛ اگر کودک دچار علائمی مانند سختی تنفس است، مثلاً سوراخ‌های بینی‌اش برای نفس کشیدن بسیار باز می‌شود، تند نفس می‌کشد یا دچار خس‌خس سینه است، امکان عفونت سینه وجود دارد.

مراحل سرماخوردگی را می‌شناسید؟

سرماخوردگی معمولاً ۳ مرحله دارد. در هریک از این مراحل هم نشانه‌هایی متفاوت بروز می‌کنند. برای اینکه بدانید طول درمان چقدر است، باید با این مراحل آشنا باشید:

نشانه‌های اولیه

این نشانه‌ها در حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت بعد از تماس با ویروس بروز می‌کنند. برای نمونه، احساس می‌کنید که دچار خارش یا زخم شدن گلو هستید. گاهی هم انرژی کافی ندارید و بی‌حال می‌شوید. این علائم چند روز با شما خواهند بود.

نشانه‌های اوج بیماری

۲ تا ۳ روز بعد از شروع نشانه‌های اولیه، علائم بیماری شدیدتر می‌شوند و متوجه بروز مشکلات زیر هم می‌شوید:

-گرفتگی بینی یا آبریزش آن
-جمع شدن آب در چشم‌ها
-عطسه کردن
-تب اندک
-سردرد
-سرفه

نشانه‌های نهایی

بعد از دوره اوج بیماری، همچنان ۳ تا ۵ روز درگیر آبریزش و گرفتگی بینی خواهید بود. در این مرحله، متوجه می‌شوید که ترشحات بینی‌تان به رنگ سبز یا زرد درآمده است. این تغییر رنگ نشانه دفاع سیستم ایمنی بدن از شما در مقابل سرماخوردگی است. برخی از افراد در طول درمان سرماخوردگی زیاد عطسه می‌کنند و خستگی بدنی دارند. چنین علامت‌هایی می‌توانند چندین روز طول بکشند.

کیپ‌شدن و گرفتگی بینی در سرماخوردگی چقدر طول می‌کشد؟

التهاب بینی در دوران سرماخوردگی زیاد و دچار کیپ شدگی و گرفتگی می‌شود. دوره نهفتگی بیماری (یعنی زمانی که با ویروس جدید سرماخوردگی و عوامل بیماری‌زا تماس پیداکرده‌اید تا ظهور نخستین نشانه‌ها) در حدود ۴۸ ساعت است.

بسیاری از افراد بعد از ورود ویروس به بدنشان در همان ساعت‌های اولیه دچار کیپ‌شدن بینی می‌شوند. مواد بیماری‌زای موجود در مخاط در ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه بیماری بسیار زیاد هستند.

گرفتگی بینی به‌احتمال‌زیاد، پیش از شروع مراحل بعدی مانند شروع سرفه از بین می‌رود. گاهی هم این علامت همچنان در روزهای آینده سرماخوردگی باقی می‌ماند.

آبریزش بینی در سرماخوردگی چقدر طول می‌کشد؟

۲ تا ۳ روز بعد از نخستین نشانه‌های شروع سرماخوردگی، آبریزش بینی به اوج خود می‌رسد. این حالت می‌تواند تا یک هفته ادامه پیدا کند. آبریزش با ترشح مخاطی بی‌رنگ و آبکی شروع می‌شود. با ادامه پیدا کردن سرماخوردگی، رنگ ترشحات به زرد و سبز هم‌تغییر می‌کند.

تغییر رنگ نشانه خوبی است و ثابت می‌کند که سیستم ایمنی با اعزام گلبول‌های سفید به جنگ عوامل بیماری‌زا در حال بهبود دادن به اوضاع است. بااین‌حال، اگر بیشتر از ۱۰ روز، همچنان ترشحات زرد و سبز در مخاطتان وجود دارد، یعنی عفونت ویروسی نبوده و منشأ باکتریایی داشته است. این حالت نیاز به پیگیری جدی و مراجعه به پزشک دارد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

بیشتر سرماخوردگی‌ها در طول ۱ تا ۲ هفته درمان می‌شوند اما اگر علائم و عوارض بیماری در طی ۱۰ روز تغییری نکرد و سبک‌تر نشد، باید به پزشک مراجعه کنید. اگر طول درمان سرماخوردگی بیشتر از این مدت شود، باید به آن رسیدگی کنید و نگذارید که مشکلات جدی‌تری به وجود بیاید.

چنانچه علائم زیر هم در طول دوران سرماخوردگی در شما بروز کرد، حتماً به پزشک مراجعه کنید:

علائم خطرناک سرماخوردگی در بزرگ‌سالان

-تب بالای ۳۹.۴ سانتی‌گراد که به مدت ۵ روز ادامه دارد و مدام رفت‌وآمد دارد.
-درد قفسه سینه
-سرفه خلط دار
-خس‌خس سینه
-تنگی نفس
-سردرد شدید
-درد در سینوس
-گلودرد شدید

علائم خطرناک سرماخوردگی در کودکان

-تب بالای ۳۸.۹ سانتی‌گراد و تب ۳۸ سانتی‌گراد در نوزادان زیر ۳ ماه
-سرفه مداوم یا خلط دار
-خس‌خس در هنگام تنفس
-کاهش اشتها و مایعات بدن
-بی‌قراری و بی‌خوابی
-علائمی از درد و ناراحتی در گوش، مانند خاراندن آن.

سرماخوردگی چقدر واگیردار است؟

همان‌طور که در ابتدای مقاله هم اشاره شد، علامت‌های سرماخوردگی بلافاصله پس از ورود ویروس به بدن نمایان نمی‌شوند. ۱ تا ۳ روز طول می‌کشد تا سرماخوردگی شروع به بروز علائم کند. در دوران نهفتگی بیماری، امکان انتقال ویروس به فردی دیگر وجود دارد.بیشترین احتمال انتقال ویروس از بیمار به دیگران از قبل از شروع علائم بیماری در او شروع می‌شود و تا حدود روز پنجم از ابتلا ادامه پیدا می‌کند. ویروس سرماخوردگی از راه قطرات بزاق و مخاط فرد در هنگام حرف زدن، عطسه و سرفه کردن منتقل می‌شود.

ویروس موجود در بزاق و مخاط بیمار از راه‌های هوایی به بدن فرد دیگر وارد می‌شوند.ویروس سرماخوردگی می‌تواند چند ساعت بیرون از بدن زنده بماند.

برای همین، اگر به سطوح و وسایلی دست بزنید که فردی مبتلا لمس کرده، امکان بیمار شدن شما قوت می‌گیرد.به طول درمان سرماخوردگی خود دقت کنیدهمان‌طور که گفته شد، سرماخوردگی در بزرگ‌سالان معمولاً ۷ تا ۱۰ روز طول می‌کشد.

طول درمان سرماخوردگی در کودکان بیشتر است.درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد. راه‌کارهای پیشنهادی بیشتر برای کاهش علامت‌ها و عوارض مشکل هستند.

خواص شلغم

سایت غفاری دایت می نویسد: شلغم یکی از انواع سبزیجات ریشه دار است. شلغم به رنگ‌های سفید، سبز و بنفش دیده می‌شود. شلغم در سراسر جهان رشد می‌کند و دارای طبیعتی گرم و تر است.از شناخته شده‌ترین خواص شلغم کمک به درمان سرماخوردگی است. شلغم را به صورت خام، خواص شلغم پخته و ترشی مصرف می‌کنند. خواص شلغم فراوان است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

۷ خواص شلغم

شلغم منبعی غنی از فیبر، ویتامین‌ها از جمله ویتامین C، فولات، نیاسین و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و منیزیم است و به همین دلیل خاصیت شلغم برای سلامتی بسیار فراوان است.

از جمله خواص شلغم می‌توان به مواردی مانند حفظ سلامت استخوان، جلوگیری از سرطان، درمان کم خونی، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود هضم، جوان سازی پوست صورت، حفظ شادابی پوست، رفع ترک کف پا، تقویت و افزایش رشد مو، افزایش باروری در زنان، درمان سرماخوردگی و گلودرد، حفظ سلامت دستگاه گوارش، لاغری، کاهش سطح قند خون، درمان اختلال نعوظ، کاهش فشار خون، حفظ سلامت قلب، درمان یبوست، درمان آسم، حفظ سلامت چشم، حفظ سلامت ریه، افزایش گردش خون، سم زدایی و حفظ سلامت تخمدان اشاره کرد.

-خواص شلغم برای پوست

از جمله خاصیت شلغم می‌توان به تأثیر آن در تقویت پوست اشاره کرد. وجود مقادیر بالایی از ویتامین A و ویتامین C در شلغم می‌تواند به شفاف و درخشان سازی پوست کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شلغم و ویتامین C از پیری زودرس و چین‌وچروک‌های پوست جلوگیری کرده و موجب جوان سازی پوست می‌شوند. از دیگر خاصیت شلغم این است که استفاده موضعی از شلغم و برگ‌های شلغم برای درمان ترک کف پا مفید است.

-خواص شلغم برای مو

یکی دیگر از خواص شلغم این است که شلغم حاوی مقادیر بالای مس در خود است و می‌تواند باعث تقویت و افزایش رشد مو شود و به کمک ملانین موجود در خود از سفید شدن موها جلوگیری کند.

-خواص شلغم برای تقویت سیستم ایمنی

شلغم سرشار از ویتامین C بوده و می‌تواند موجب افزایش تولید گلبول‌های سفید خون و آنتی بادی‌ها شده و سیستم ایمنی را تقویت کند. شلغم با تقویت سیستم ایمنی می‌تواند موجب پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی و سرطان‌ها شود.

-خواص شلغم برای نوزادان و کودکان

از جمله خواص شلغم این است که با داشتن روی در خود می‌تواند موجب افزایش عملکرد مغز نوزادان و کودکان شود. تقویت سیستم ایمنی بدن، درمان کم‌خونی، جلوگیری از یبوست و ناراحتی روده از جمله خاصیت شلغم برای نوزادان و کودکان است.

-خواص شلغم برای کاهش فشار خون و سلامت قلب

وجود مقادیر بالای پتاسیم در شلغم موجب کاهش فشار خون می‌شود. شلغم همچنین موجب کاهش سطح کلسترول بد خون شده و از این طریق موجب کاهش خطر ابتلا به مشکلات و بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود.

-خواص شلغم برای افراد دیابتی

وجود مقادیر بالای فیبر در شلغم موجب کاهش سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع یک و دیابت نوع دو شده و همچنین اسید آلفا لیپوئیک موجود در شلغم در کنار کاهش سطح قند خون می‌تواند حساسیت به انسولین را در افراد دیابتی بهبود بخشد.

-خواص شلغم برای حفظ سلامت ریه

کمک به حفظ سلامت ریه و درمان آسم از جمله خواص شلغم است. وجود ویتامین A در شلغم موجب کاهش التهاب ریه و آمفیزم شده و وجود مقادیر بالای ویتامین C در شلغم می‌تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کند و موجب درمان آسم و خس خس سینه شود.

انواع شلغم

انواع شلغم عبارتند از شلغم سفید، شلغم شیرازی و شلغم سیاه.شلغم سفید در واقع همان شلغم معمولی است و شلغم سیاه همان ترب سیاه است. شلغم شیرازی همان سیب زمینی ترشی است که با نام شلغم فرنگی نیز شناخته می‌شود. شلغم شیرازی پوستی تیره رنگ و گوشتی سفید رنگ دارد.

شلغم چه تأثیری در درمان کرونا دارد ؟

شلغم یک درمان برای کرونا نیست اما می‌توان از خواص شلغم برای مقابله با کرونا بهره‌مند شد. شلغم سرشار از ویتامین C بوده و موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. همچنین دارای خواص آنتی بیوتیکی است و می‌تواند در برابر کرونا به بدن یاری برساند. آب شلغم دارای خواص ضد التهابی و

ضد باکتری است و می‌توانید آن را بنوشید و از خواص شلغم برای کرونا بهره‌مند شوید.

خواص شلغم برای زنان

ممکن است در دوران بارداری کمک کند، شلغم منبع خوبی از اسید فولیک و آهن است. این‌ها برای زنان در دوران بارداری ضروری است، مصرف منظم این سبزی ریشه ای به همراه سایر سبزیجات سبز برگ می تواند به زنان باردار در تأمین نیازهای غذایی روزانه خود کمک کند.

طرز خوردن شلغم

روش‌های مختلفی برای استفاده از شلغم و بهره‌مندی از خواص شلغم وجود دارد. شلغم را می‌توان به صورت خواص شلغم خام و یا خواص شلغم پخته مصرف کرد اما باید توجه داشته باشید که برای حفظ بافت ترد شلغم‌ها نباید آن‌ها را بیش از حد و یا به مدت طولانی بپزید. در ادامه به معرفی این روش‌ها می‌پردازیم.

-بخارپز کردن شلغم

بهترین راه برای مصرف شلغم و بهره‌مندی از خواص شلغم بخارپز کردن آن است. مزیت بخارپز کردن شلغم نسبت به آب پز کردن آن این است که در بخارپز کردن آب شلغم که حاوی مواد مفیدی برای جلوگیری از سرطان است حفظ می‌شود اما هنگام آب پز شدن بخشی از خواص درمانی شلغم که مانع از ابتلای مصرف کننده به سرطان می‌شود از شلغم خارج می‌گردد.

-تهیه معجون شلغم و عسل

معجون شلغم و عسل یک روش بسیار عالی برای درمان سرماخوردگی است. برای تهیه آن ابتدا شلغم‌ها را شسته، پوست بگیرید و سپس داخل شلغم را با قاشق خالی کنید. داخل هر کدام از شلغم‌ها را با یک قاشق چای خوری عسل پر کنید. شلغم‌ها را در یک ظرف شیشه‌ای یا یک قابلمه دیوار بلند چیده و درب آن را بگذارید و سپس این ظرف را داخل قابلمه‌ای دیگر قرار داده و آن را تا نیمه آب کنید. قابلمه آب را روی حرارت قرار دهید و شعله گاز را خیلی کم کنید.

پس از گذشت دو ساعت شعله را خاموش کرده و اجازه دهید شلغم‌ها خنک شوند. پس از اینکه شلغم‌ها خنک شدند، مایع داخل شلغم‌ها را جدا کرده و داخل لیوان بریزید. این معجون عسل و شلغم را روزی سه مرتبه میل کنید.

عوارض شلغم

شلغم در کنار تمام خواص و فواید خود در صورت زیاده‌روی در مصرف آن ممکن است موجب بروز عوارضی شود. از جمله عوارض شلغم ایجاد حساسیت غذایی است. افرادی که به سبزیجاتی از جمله کلم و گل کلم حساسیت دارند، احتمال اینکه به شلغم نیز حساسیت داشته باشند، وجود دارد. عوارض و علائم حساسیت به شلغم شامل مواردی مانند آبریزش بینی، آبریزش چشم، سرفه، آسم و ورم لب‌ها هستند.

شلغم سرشار از فیبر است و زیاده‌روی در مصرف شلغم می‌تواند موجب بروز مشکلات گوارشی مانند گاز روده، انسداد روده، اسهال و غیره شود. زیاده روی و افراط در مصرف شلغم به افراد دیابتی توصیه نمی‌شود؛ زیرا ممکن است میزان جذب شکر در بدن را افزایش دهد و وضعیت بیمار دیابتی را وخیم‌تر کند. از دیگر عوارض زیاده‌روی در مصرف شلغم کاهش شدید فشار خون است. شلغم حاوی مقادیر بالایی از پتاسیم است و از این رو زیاده‌روی در مصرف شلغم منجر به افت شدید و ناگهانی فشار خون می‌شود.

شلغم حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی است و از همین رو می‌تواند منجر به اختلال در سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به بیماری‌های مانند سرطان‌ها را افزایش می‌دهد، زیرا زمانی که مقدار آنتی اکسیدان‌ها خیلی زیاد می‌شود علاوه بر رادیکال‌های آزاد سلول‌های بدن را نیز مورد هدف خود قرار می‌دهند و موجب آسیب رسیدن به آن‌ها می‌شوند. خانم‌های باردار و مادران شیرده نیز بهتر است از خوردن شلغم در دوران بارداری و شیردهی پرهیز کنند.

هر آنچه باید درباره ویتامین B۱۲ بدانید

ویتامین B۱۲ یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های گروه B است. این ویتامین که با نام کوبالامین هم شناخته می‌شود، برای سلامت بافت عصبی، عملکرد مغز و تولید گلبول‌های قرمز مورد نیاز است.

کمبود ویتامین B۱۲ زمانی رخ می‌دهد که سطح آن در بدن بسیار کم شود. این امر می‌تواند منجر به بروز علائم عصبی جبران‌ناپذیری برای فرد بشود. در ایالات متحده آمریکا در حال حاضر بین ۱.۵ تا ۱۵ درصد از جمعیت، دچار کمبود این ویتامین هستند.

ما در این مقاله به بررسی عملکرد ویتامین B۱۲ ، نحوه آگاهی از مصرف ناکافی این ویتامین و منابع آن می‌پردازیم. در ادامه با ما همراه باشید.

ویتامین B۱۲ چیست؟

ویتامین ب۱۲ مانند سایر ویتامین‌های گروه B، یک ویتامین محلول در آب است. به این معنی که می‌تواند در آب حل شود و از طریق جریان خون حرکت کرده و به نقاط مختلف بدن برسد. بدن انسان می‌تواند این ویتامین را تا چهار سال در خود ذخیره کند.

محلول بودن این ماده در آب باعث می‌شود بدن بتواند هرگونه مقادیر اضافی آن را از طریق ادرار دفع کند.

ویتامین B۱۲ دارای بزرگترین و پیچیده‌ترین ساختار در بین ویتامین‌ها است. این ویتامین به طور طبیعی، در فرآورده‌های گوشتی وجود دارد. به صورت صنعتی نیز فقط از طریق سنتز تخمیری باکتریایی تولید می‌شود.

منابع ویتامین B۱۲

ویتامین ب۱۲ به طور طبیعی در محصولات حیوانی مانند ماهی، گوشت، تخم مرغ و لبنیات وجود دارد و معمولاً در غذاهای گیاهی یافت نمی‌شود (نوعی جلبک دریایی که در آشپزی ژاپنی استفاده می‌شود، حاوی مقادیری ویتامین ب۱۲ است.) بهترین مواد غذایی حاوی ویتامین b۱۲ شامل موارد زیر است:

-گوشت گاو
-ماهی، به ویژه ماهی ساردین و ماهی تن
-گوشت مرغ و ماکیان
-گوشت بره
-محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست
-برخی از محصولات مخمرهای غذایی
-تخم مرغ

نقش امگا ۳ در بدن

شرکت دارویی پورا طب گستر:اسیدهای چرب امگا ۳ بسیار مهم هستند. نقش امگا ۳ در بدن، فواید و مزیت های اسیدهای چرب امگا ۳ برپایه شواهد و مستندات علمی در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته است.

۱- نقش امگا ۳ در مقابله با افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در دنیاست که علایم آن شامل: غم و ناراحتی، خواب آلودگی و بی علاقگی و بی تفاوت بودن نسبت به زندگی می باشد. اضطراب نیز یکی از اختلالات شایع است که با نگرانی دائمی و عصبی بودن همراه است. مطالعات نشان می دهند افرادی که امگا ۳ را به طور منظم مصرف می کنند، کمتر دچار افسردگی می شوند. بنابراین وقتی افراد افسرده یا مضطرب شروع به مصرف مکمل های امگا ۳ می کنند، علایم آن‌ها بهبود می یابد. ۳ نوع اسید چرب امگا ۳ وجود دارد: EPA، ALA و DHA. که از بین آن‌ها، EPA در مقابله با افسردگی بهترین گزینه بشمار می آید.

۲- نقش امگا ۳ در سلامت چشم

DHA که نوعی امگا ۳ است، از اجزای تشکیل دهنده شبکیه چشم است. وقتی DHA به میزان کافی دریافت و جذب نشود، مشکلات بینایی ظاهر می شود. بنابراین مصرف امگا ۳ به میزان کافی با کاهش خطر تحلیل ماکولار که اولین علت آسیب های دائمی چشم و کوری است، ارتباط دارد.

۳- نقش امگا ۳ در سلامت مغز جنین و کودک

امگا ۳ برای رشد مغز نوزادان و اطفال بسیار مهم و حیاتی است. DHA، حدود ۴۰ درصد از اسیدهای چرب پلی غیراشباع در مغز و حدود ۶۰ درصد در شبکیه چشم را به خود اختصاص داده است. بنابراین جای تعجب نیست که نوزادان و اطفالی که با فرمول های غنی شده با DHA تغذیه شده اند، در مقایسه با اطفالی که با این فرمول تغذیه نشده‌اند، قوه بینایی بهتری دارند.

۴- نقش امگا ۳ در سلامت قلب و عروق

حملات قلبی و سکته از دلایل مهم مرگ و میر در دنیا محسوب می شوند. امگا ۳ باعث کاهش ۱۵ تا ۳۰ درصدی سطح تری گلیسریدها می شود. می تواند سطح فشار خون را در افرادی با فشار خون بالا کاهش دهد. امگا ۳ می تواند سطح کلسترول خوب یا HDL را بالا ببرد.

می تواند از چسبیدن پلاکت های خون به یکدیگر جلوگیری کند و به پیشگیری از تشکیل لخته که برای سلامت فرد مضر است، کمک کند. امگا ۳ با صاف کردن شریان ها و جلوگیری از هرگونه صدمه و آسیب عروقی می تواند از گرفتگی شریان ها و سفت و تنگ شدن آن‌ها جلوگیری نماید. امگا ۳ تولید برخی مواد که در طول پاسخ التهابی آزاد می شوند را کاهش می دهد. علی رغم اثرات مفید امگا ۳ بر خطر بیماری قلبی، هیچ شواهد قانع کننده ای وجود ندارد که ثابت کند مکمل های امگا ۳ می توانند از حملات قلبی یا سکته پیشگیری کنند.

۵- نقش امگا ۳ در کاهش علایم ADHD در کودکان

اختلال بیش فعالی ناشی از نقص توجه (ADHD) یک اختلال رفتاری است که با بی توجهی، بیش فعالی و رفتارهای شتاب‌زده تشخیص داده می شود. بسیاری از مطالعات نشان دادند که سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در کودکان ADHD در مقایسه با کودکان سالم کمتر است.