



تاریخ
۱۱
آبان
۱۴۰۲
پنجشنبه

## با خواص امگا ۳ آشنا شوید

سایت چی زیر دایت می نویسد:
خواص امگا ۳ و کاربردهای آن بررسی شود. چربی ها جزو مواد ضروری برای بدن هستند که در فرآیند های مهمی مانند سوخت و ساز و تولید انرژی، کمک به شکل گیری ساختارها و تولید بعضی از هورمون ها به بدن کمک می کنند. اسیدهای چرب یکی از واحد های تشکیل دهنده چربی ها هستند که به دو گروه ضروری و غیر ضروری دسته بندی می شوند.

اسید های چرب ضروری شامل اسید های چرب امگا ۳ و امگا ۶ می شوند که گاهی به نام ویتامین F نیز خوانده می شوند. این مواد در بدن ساخته نمی شوند و باید از طریق منابع غذایی تأمین گردند. آلفا لینولیک اسید با نام اختصاصی ALA، ایکوزاپنتانویک اسید با نام اختصاصی EPA و دوکوزاهگزانویک اسید با نام اختصاصی DHA سه اسید چرب از خانواده امگا ۳ هستند.

**خواص امگا ۳**

مصرف امگا ۳ اثرات مفیدی بر سلامت انسان دارد و از مهم ترین خواص امگا ۳ می توان به کاهش تری گلیسیرید خون، تنظیم ضربان قلب، کاهش فشار خون، کاهش تجمع پلاکتی و جلوگیری از انعقاد خون، افزایش HDL یا کلسترول خوب، سلامت مغز و سیستم های عصبی به ویژه در افراد مبتلا به MS، کاهش دردهای ناشی از التهاب مفاصل و آرتروز اشاره کرد.از دیگر خواص امگا ۳ این است که باعث افزایش ضریب هوشی نوزادان می شود.

**هفت نشانه کمبود امگا ۳**

ماهی های چرب، گردو و روغن بذر کتان جزو منابع غذایی اسید چرب ضروری امگا ۳ هستند. کمبود امگا ۳ در بدن می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند خشکی پوست، درد مفاصل، بی خوابی یا حتی شکنندگی موها شود.

**خشکی پوست**

امگا ۳ یکی از رازهای داشتن پوست جوان و زیبا است که در ساختار دیواره سلولی وجود دارد و هرچه میزان امگا ۳ در بدن کمتر از حد طبیعی شود، پوست هم خشک تر خواهد شد. امگا-۳ در جذب مواد مغذی به پوست کمک می کند و مواد زائد و مضر را از پوست بیرون می کشد. پس تأمین امگا ۳ مورد نیاز بدن، سلامت و درخشندگی را برای پوست دارد.

**ریزش مو**

امگا ۳ در فولیکول های مو نیز یافت می شود و باید گفت که امگا-۳، یکی از مواد مغذی مهم برای حفظ درخشش و شادابی موها است. اسیدهای چرب امگا ۳، موها را به خوبی تغذیه می کنند، ضخامت موها را افزایش می دهند و التهاب پوست سر را هم کم می کنند. و کمبود آن منجر به موهای خشک و شکننده و حتی ریزش مو می شود.

**ناخن های شکننده**

ظاهر ناخن ها به خوبی نشان دهنده سلامت و یا وجود مشکل در بدن هستند . اگر ناخن های بیش از حد نرم باشد ، پوسته بدهد و یا به راحتی بشکنند، نشان دهنده این است که مشکلی در بدن وجود دارد. یکی از این مشکلات احتمالی، کمبود امگا-۳ است. پس در رژیم غذایی خود منابع غذایی امگا ۳ مانند روغن ماهی و یا مکمل آن را داشته باشید.

**بی خوابی**

مطالعات نشان داده است که هرچه سطح امگا ۳ در بدن افراد بالاتر باشد، کیفیت خواب هم افزایش پیدا می کند. با این حال، متخصصان همواره به مردم توصیه می کنند که مکمل های امگا ۳ را صبح ها مصرف کنند، نه

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه های مختلف

## این شماره: امگا ۳

صفحه
۶
شماره
۳۷۷۲
سال
بیست و نهم

## سلامت



### با فواید قرص امگا ۳ برای زنان آشنا شوید



سایت مفید طب می نویسد:
امگا ۳ جزو آن دسته از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که مصرف مکمل های آن می تواند در موارد متعددی از جمله بهبود بیماری ها و حفظ سلامت عمومی کمک کننده باشد. از همین رو کپسول یا قرص امگا ۳ از جمله مکمل هایی هستند که توسط پزشکان برای بسیاری از افراد خصوصا خانم ها تجویز می شوند. در این مقاله از مجله سلامت مفید طب شما را با اهمیت تأمین این اسید چرب ضروری آشنا کرده و فواید قرص امگا ۳ برای زنان را بیان می کنیم.

**امگا ۳ چیست؟**

مجله سلامت مفید طب : مطمئناً نام امگا ۳ را بارها شنیده اید و حتی ممکن است از مکمل های آن استفاده کرده باشید، اما هنوز ندانید که امگا ۳ دقیقاً چیست و چه اهمیتی برای بدن دارد. در پاسخ به این سؤال باید بگوییم امگا ۳ در واقع شامل سه اسید چرب ضروری است که بدن قادر به تولید آن نمی باشد. از همین رو امگا ۳ به دلیل اهمیت زیادی که برای بدن دارد، باید از طریق غذا یا مکمل تأمین گردد.

دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)، ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و آلفا لینولیک اسید (ALA) سه اسید چرب ضروری امگا ۳ هستند که از آن ها یاد کردیم. امگا ۳ به تسکین و بهبود بسیاری از بیماری ها خصوصا مشکلات قلبی کمک می کند. در ادامه خواص بی نظیر امگا۳ را به صورت تیتروار بیان می کنیم تا وسعت کاربردهای این ماده ارزشمند را بهتر درک کنید:

-تنظیم ریتم قلب و کاهش ریسک ریتم غیرطبیعی قلب

-کاهش احتمال حمله و سکنه قلبی

-بهبود بیماری های قلب و عروق

-کاهش فشار خون و تری گلیسیرید

-بهبود سلامت چشم

-مقابله با افسردگی و اضطراب

-کاهش علائم پیش فعالی یا اختلال کم توجهی

-کمک به پیشگیری از سرطان

-بهبود سلامت استخوان ها و مفاصل

-کاهش درد قاعدگی

-بهبود کیفیت خواب

-کاهش آسم در کودکان

-کمک به سلامت پوست

-بهبود اختلالات روانی

-مقابله با زوال ذهنی و بهبود آلزایمر



-کاهش چربی کبد و ضد التهاب

**قرص امگا ۳ برای چیست؟**

منابع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ ماهی ها، جلبک ها، روغن برخی از گیاهان، فرآورده های حیوانی و مغزیجات هستند. از آنجا که بسیاری از افراد در کشور ما از غذاهای دریایی به حد کافی استفاده نمی کنند، مصرف مکمل های آن مانند کپسول یا قرص امگا۳ روز به روز در حال افزایش است.

قرص های امگا۳ معمولا حاوی روغن ماهی و در برخی موارد حاوی روغن های گیاهی مانند تم کتان به عنوان منبع سرشاری از امگا۳ می باشند. امروزه بسیاری از شرکت های داروسازی، مکمل های امگا ۳ را در برندهای مختلف به بازار عرضه می کنند که با توجه به نظر پزشک و شرایط هر شخص می توان محصول مناسب را انتخاب کرد. اصل و معتبر بودن برند قرص امگا ۳ نیز یک فاکتور مهم در انتخاب است که حتما باید در نظر داشته باشید.

**چه کسانی باید قرص امگا ۳ بخورند؟**

به طور کلی می توان گفت، اگر حداقل ۲ الی ۳ بار در هفته ماهی نمی خورید، به احتمال زیاد با کمبود امگا ۳ مواجه هستید. مصرف مکمل های omega۳ برای بسیاری از گروه ها بی خطر است و تقریبا همه افراد می توانند از قرص امگا۳ استفاده کنند و از فواید آن بهره ببرند. اما این سؤال پیش می آید که چه کسانی باید قرص امگا ۳ بخورند و مصرف این مکمل ها برایشان ضروری می باشد.

بهرتر است برای پاسخ به این سؤال علائم کمبود امگا ۳ را بیان کنیم. کسانی که دچار فقدان اسیدهای چرب امگا۳ باشند، برخی از علائم زیر را تجربه خواهند کرد که با مراجعه به پزشک، مصرف قرص امگا ۳ برای آن ها تجویز می شود:

-خشکی پوست و مو

-ریزش موی شدید

-احساس خستگی مفرط

-افسردگی و اضطراب

-اختلال در خواب

-کمبود توجه و تمرکز

-خشکی چشم

-درد مفاصل و گرفتگی عضلات

-درد قاعدگی شدید

اگر به طور میانگین هفته ای ۲ الی ۳ بار ماهی نمی خورید، احتمال کمبود امگا ۳ در شما افزایش یافته و باید قرص امگا ۳ مصرف کنید. همانطور که در ابتدای مقاله اشاره کردیم، خانم ها جزو گروه های اصلی مصرف کنندگان قرص امگا ۳ هستند. چرا که فواید قرص امگا ۳ برای زنان آقدر متنوع است که در بسیاری از موارد، این مکمل ها جهت حفظ سلامت عمومی خانم ها تجویز می شود.

**فواید قرص امگا ۳ برای زنان**

همانطور که در بخش های قبل بیان شد، اسیدهای چرب امگا ۳ فواید

نتیجه برخی از مطالعات نشان می دهد خانم هایی که در کنار ویتامین های باروری از امگا۳ نیز استفاده می کنند، شانس باردار شدن آن ها دو برابر می شود. این تفاوت از نقش تعیین کننده امگا ۳ برای تقویت تخمدان و افزایش قدرت باروری زنان خبر می دهد. تنظیم هورمون های مهم برای تخمک گذاری، افزایش گردش خون در رحم، کاهش التهاب بدن و بهبود قدرت روانی برای لانه گزینی در دیواره رحم از جمله فواید اسیدهای چرب امگا ۳ برای زنان در این زمینه هستند.

**فواید قرص امگا ۳ برای زنان باردار**

مصرف مکمل ها یا قرص امگا ۳ در بارداری به تکامل جنین کمک می کند، البته بهترین زمان برای شروع مصرف آن از هفته ۱۲ یا ماه سوم بارداری است. زیرا در این زمان جنین با سرعت بیشتری وارد شکل گیری و رشد می شود. امگا ۳ از مواد لازم و حیاتی برای رشد و تکامل مغز جنین است. مصرف این مکمل در حین بارداری به بینایی بهتر، هوش بالاتر، مهارت اجتماعی بهتر، کاهش احتمال ابتلا به اوتیسم و بیش فعالی نوزاد کمک بسزایی می کند.

**امگا ۳ و ریزش مو**

یکی دیگر از فواید امگا ۳ برای زنان و مردان کاهش ریزش مو است. این خاصیت خصوصا در خانم ها توجه بیشتری را به خود جلب می کند.

این اسیدهای چرب برای تقویت موهای سالم بسیار مفید هستند. محققان اطلاعات جمع آوری شده از ۳۰ زن ۳۸ تا ۶۷ ساله را که دچار ریزش مو شده بودند را تجزیه و تحلیل کردند. مشخص شد که مصرف میزان کافی از امگا ۳ باعث کاهش قابل توجه ریزش مو در زنان و کاهش دلایل خشکی مو می شود. این ماده ارزشمند در برخی مطالعات تأثیرات کاهش شوره و خارش سر را نیز از خود نشان داده که به روان شدن فولیکول های مو کمک می کند.

**فواید قرص امگا ۳ برای پوست**

DHA یکی از اسیدهای چرب امگا۳ است که جزئی از ساختار پوست به شمار می رود. این ماده مسئول سلامت غشای سلولی پوست است و تاثیر زیادی بر کیفیت آن دارد. علاوه بر این EPA اسید چرب دیگر امگا ۳ نیز می تواند از هاینرکراتینه شدن فولیکول های مو که به صورت برجستگی های قرمز کوچک در بازوها دیده می شوند، جلوگیری کند. این اسید چرب پیروی زودرس را کاهش داده، احتمال آکنه را کم می کند، جوش ها و لک های صورت را بهبود می بخشد، پوست را آبرسانی می کند و برای دور چشم مفید است. این خواص نیز از جمله فواید محبوب قرص امگا ۳ برای زنان محسوب می شوند.

**امگا ۳ و کاهش درد مفاصل زنان**

برخی از بیماری ها مانند پوکی استخوان، روماتیسم مفصلی، گرفتگی و درد مفاصل بیشتر در زنان شایع است. از فواید اسیدهای چرب امگا ۳ این است که می تواند سطح مناسبی از کلسیم را در بدن حفظ کند. این مسئله منجر به بهبود ناراحتی های مفصلی و جلوگیری از پوکی استخوان خواهد شد. همچنین به نظر می رسد مکمل های امگا۳ می توانند همراه با داروهای ضدالتهاب تجویز شوند و اثر آن ها را بهبود ببخشند.

**عوارض قرص امگا ۳ برای زنان**

قرص امگا ۳ نیز همانند سایر داروها در صورتی که مطابق با میزان تعیین شده پزشک یا بروشور محصول، مصرف نشود، می تواند برخی عوارض جانبی احتمالی را به دنبال داشته باشد. به طور کلی مصرف بیش از ۳ گرم روغن ماهی در روز که ترکیب اصلی قرص های امگا۳ است، می تواند ریسک خونریزی را افزایش دهد. از همین رو اگر بخواهید از دوزهای بالاتر مکمل های امگا۳ استفاده کنید، حتما باید با پزشک مشورت داشته باشید.

مصرف قرص امگا ۳ حاوی روغن ماهی در برخی موارد با عوارض جانبی مانند احساس طعم ماهی در دهان، ایجاد بوی ماهی در نفس، ناراحتی معده، مدفوع شل و تهوع گزارش شده است.