

روزی چند عدد قرص امگا 3 بخوریم؟

22 آبان 1402



در این مطلب جزیره مکمل به سوال روزی چند عدد قرص امگا 3 بخوریم؟ پاسخ خواهد داد. در واقع اطلاع از دوز مصرفی قرص ها و انواع مکمل ورزشی و غذایی به شما کمک می کند تا آن ها را درست استفاده کنید و نتیجه دلخواه خود را بگیرید و دچار عوارض احتمالی که دارند، نشوید.

برای معرفی باید بدانید که Omega 3 از گروهی از چربی های غیراشباع چندگانه تشکیل شده است که وجود آن برای عملکرد صحیح و سلامت اندام و دستگاه های بدن انسان ضروری است. این دسته از مواد توسط بدن ما ساخته نمی شوند و باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها به دست بیایند. برای اینکه بهتر این چربی غیر اشباع را بشناسید، در ادامه این مطلب با جزیره مکمل همراه باشید. جزیره مکمل به عنوان مرجعی برای خرید انواع مکمل، می تواند اطلاعاتی تخصصی و مفید در این زمینه در اختیار شما قرار دهد.

مصرف omega 3 برای چه کسانی ضروری است؟

اسید آلفا لینولنیک(ALA) اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) سه دسته از اسید های چرب امگا 3 هستند و در بسیاری از مواد غذایی به راحتی یافت می شوند. برای اینکه بدانیم روزی چند عدد قرص امگا 3 بخوریم؟ باید ابتدا با این مواد آشنا شویم و منابع آنها را بشناسیم و در مرحله بعدی بدانیم چه افرادی به آنها نیاز دارند؟

این مواد را شما می‌توانید از طریق مواد غذایی طبیعی هم کسب کنید. ALA ها معمولا در روغن های گیاهی مانند روغن بذر کتان و روغن کانولا و همچنین در سبزیجات برگ دار، انواع کلم و گوشت [EPA و DHA در ماهی های چرب مانند سالمون، تن و ماهی خال مخالی وجود دارند که شما به راحتی می‌توانید با اضافه کردن آن ها به رژیم غذایی تان، از خواص بالای آنها بهره مند شوید. اسید آلفا لینولنیک به دلیل اینکه یک ترکیب ارگانیک هستند، تنها اسید چرب امگا 3 هستند که می‌تواند توسط بدن تولید شود و در متابولیسم انرژی سلولی موثر باشند.

به طور کلی مصرف امگا 3 به دلیل خواص و فوایدی که برای بدن دارد برای عموم افراد ضروری است و توصیه می‌شود. این چربی برای بسیاری از عملکردهای مختلف بدن مهم است، مانند: سلامت مغز، سلامت قلب با کاهش سطح تری گلیسیرید، جلوگیری از تشکیل لخته های خون، بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب، کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، زوال عقل و سایر اختلالات عملکرد شناختی، کاهش علائم آرتریت روماتوئید و همچنین تقویت سیستم ایمنی. در واقع این مواد برای بسیاری از بخش‌های بدن، نقش مهمی دارند.

اما دسته ای از افراد هستند که مصرف مکمل های امگا 3 برای آنها از اهمیت بیشتری برخوردار است. مانند کسانی که مبتلا به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت نوع 2، زنان باردار یا شیرده برای رشد مغز و چشم جنین و افراد دارای تری گلیسیرید بالای 150 میلی گرم در دسی لیتر. این دسته از افراد باید مصرف این اسید چرب را افزایش دهند.

همانطور که گفتیم منبع اصلی آن ماهی های چرب هستند، اما اگر بنا به هر دلیلی امکان مصرف آن را ندارید و یا منابع کمی از این مواد را در بدن خود دارید، می‌توانید استفاده از این دسته از مکمل غذایی را در برنامه خود قرار دهید. بنابراین می‌توانید با مشورت پزشک می‌توانید از قرص ها و مکمل های آن استفاده کنید.

روزی چند عدد قرص امگا 3 بخوریم؟ و چه تعداد از این قرص ها برای مصرف روزانه مجاز است؟

پزشکان توصیه می‌کنند که همه حداقل دو بار در هفته ماهی (به ویژه ماهی های چرب و آب سرد) بخورند. ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، شاه ماهی، ساردین، قزل آلا دریچه ای و ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند. در حالی که غذاها بهترین گزینه برای دریافت امگا 3 در رژیم غذایی شما هستند، مکمل های روغن ماهی برای کسانی که ماهی دوست ندارند نیز بهترین جایگزین است.

به طور کلی دوز توصیه شده به بزرگسالان روزانه بین 500 تا 1000 میلی گرم است. با اطلاع از این مقدار، با توجه به اطلاعات ذکر شده روی هر محصول، می‌توانید مقدار مناسب را بیابید. البته توجه داشته باشید بنا بر سن ممکن است مقدار های دیگری نیز توسط پزشکان تجویز شود. در ادامه مقدار مجاز آن را برحسب سن فرد مصرف کننده توضیح می‌دهیم. زیر 12 ماهگی 0.5 گرم، 1 تا 3 سال 0.7، 4 تا 8 سال 0.9، مردان 9 تا 13 ساله 1.2 و زنان 9-13 ساله 1.0، مردان 14 ساله و بالاتر 1.6 و زنان 14 ساله و بالاتر 1.1، در دوران بارداری 1.4 و در دوران شیردهی 1.3 است.

عوارض مصرف مکمل امگا 3

اسیدهای چرب امگا 3 به طور کلی برای اکثر افراد در صورت مصرف در مقادیر توصیه شده بی خطر هستند. با این حال، آنها می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند، به خصوص زمانی که در دوزهای بالا و بیش از حد مجاز مصرف شوند. این عوارض می‌تواند شامل موارد زیر باشد: ناراحتی معده، تهوع، استفراغ، اسهال، نفخ و سوزش سر دل، خشکی بینی، خونریزی غیر طبیعی، افزایش بیش از اندازه قند خون، کاهش فشار خون، خونریزی لثه و بینی، طعم ماهی در دهان و در موارد بسیار جدی تر ممکن

است دچار بروز التهاب پانکراس و واکنش های آلرژیک شود.

مهم است که اگر شرایط خاصی مانند بارداری، شیردهی و یا بیماری خاصی دارید، قبل از شروع هر مکمل جدید، از جمله قرص های امگا 3، با پزشک خود مشورت کنید. آنها می توانند نیازهای فردی شما را ارزیابی کنند و دوز و نوع مکمل مناسب را برای شما توصیه کنند.

خرید مکمل امگا 3

حالا که با پاسخ روزی چند عدد قرص امگا 3 بخوریم؟ آشنا شدید، بهتر است بدانید که برای خرید این دسته از محصولات برآید از مرجعی مطمئن اقدام کنید. در واقع می توان گفت که بزرگترین دغدغه ورزشکاران این است که نمی توانند از محلی مطمئن مکمل های مورد نیاز خود را سفارش دهند.

با این حال فروشگاه جزیره مکمل که به طور تخصصی در زمینه فروش ویتامین، قرص ها و مکمل ها فعالیت می کند، از جمله بهترین مراکزی است که با توجه به تنوع محصولات بالایی که دارد توانسته نظربسیاری از افراد را به خود جلب کنند. همچنین بسیاری از مکمل ها هستند که مخصوص با بدن بانوان تولید شده و پیدا کردن آن کمی سخت است. اما جزیره مکمل تمامی محصولات مورد نظر شما را موجود دارد تا شما با خیالی راحت تمامی محصولات خود را سفارش دهید. برای اطلاعات بیشتر و سفارش به وب سایت جزیره مکمل مراجعه نمایید.