

فواید قرص امگا 3 برای زنان

15 آبان 1402



فواید قرص امگا 3 برای زنان بی نظیر بوده و لازم است تا تمامی بانوان این ماده را دریافت کنند. چرا که وقتی صحبت از چربی ها به میان می آید، امگا 3 یکی از مواردی است که نباید از آن اجتناب کنید. چربی ها اغلب به عنوان مقصر چاقی شناخته می شوند، اما اسیدهای چرب امگا 3 در واقع جز چربی های خوب هستند. بدن شما برای عملکرد خود به اسیدهای چرب امگا 3 نیاز دارد. پس حتما در برنامه غذایی خود مصرف موادی همچون سالمون، گردو و بذر کتان را افزایش دهید و یا اینکه از مکمل های آن غافل نشوید.

همچنین برای افرادی که نیاز به منابع بیشتری از این مواد در برنامه غذایی خود دارند، استفاده از انواع مکمل غذایی حاوی این مواد به آنها پیشنهاد می شود. چرا که در برخی موارد منابع مورد نیاز در بدن بسیار کم است، و یا به دلیل محدودیت های غذایی، عادات های غذایی یا رژیم های خاص افراد نمی توانند به مقدار لازم مواد مورد نیاز را دریافت کنند. در این مرحله است که می توانند استفاده از انواع قرص و مکمل را در برنامه خود قرار دهند. در ادامه این مطلب، جزیره مکمل به عنوان مرجعی تخصصی در زمینه انواع مکمل، به بررسی فواید این ماده برای زنان می پردازد.

مزایای مصرف امگا 3 برای بانوان

برای اینکه بتوانیم درباره فواید قرص امگا 3 برای زنان صحبت کنیم، ابتدا باید مزایای این ماده در بدن خانم‌ها را مورد بررسی قرار دهیم. برخی از مهم ترین فواید قرص امگا 3 برای زنان عبارتند از:

- **کاهش درد و علائم قاعدگی:** خواص ضد التهابی آن می تواند به کاهش درد و علائم قاعدگی مانند گرفتگی، نفخ و تهوع کمک کند.

- **کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی:** امگا 3 به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می کند. این امر می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی مانند حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد.

- **کاهش خطر ابتلا به سرطان:** خطر ابتلا به برخی سرطان ها مانند سرطان سینه، روده بزرگ، دهانه رحم و تخمدان را کاهش می دهد. سرطان های زنانه می توانند قبل از یائسگی ایجاد شوند، اما خطر آن با افزایش سن، به ویژه پس از یائسگی، افزایش می یابد پس با مصرف این ماده می توانید خود را از ابتلا به انواع سرطان در امان نگه دارید.

- **محافظت از پوکی استخوان:** به طور کلی زنان در معرض خطر بیشتری نسبت به مردان به پوکی استخوان هستند، به ویژه پس از یائسگی به دلیل کاهش سطح استروژن امکان ابتلا به آن افزایش می یابد. این ماده باعث جذب کلسیم می شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

- **بهبود سلامت پوست:** امگا 3 به حفظ رطوبت پوست کمک می کند و می تواند از خشکی پوست و چین و چروک جلوگیری کند.

- **بهبود سلامت روان:** این ماده به بهبود خلق و خو شما کمک می کند و مصرف آن باعث کاهش افسردگی و اضطراب و ایجاد حس خوب در شما می شود.

- **باروری:** مصرف امگا 3 در دوران بارداری و شیردهی نیز برای زنان مفید است. برای رشد و تکامل مغز و چشم جنین ضروری است.

- **کاهش ریزش مو:** التهاب پوست سر یکی از عوامل اصلی ریزش مو است. این ماده به دلیل خواص ضد التهابی که دارد با کاهش التهاب پوست سر و همچنین کمک به رشد و تکامل فولیکول های مو باعث می شود تا ریزش مو شما کاهش یابد.

برخی دیگر از فواید این ماده کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 ، بهبود عملکرد مغز، کاهش خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید،

سلامت بینایی چشم، کاهش خطر ابتلا به آلزایمر است.

چه زنانی نباید این قرص ها را مصرف کنند؟

به طور کلی Omega 3 یک مکمل بی خطر برای اکثر افراد است. با این حال، برخی از زنان هستند که نباید آن را مصرف کنند. افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، مبتلا به بیماری های قلبی یا عروقی هستند، مبتلا به اختلالات خونریزی، بیماری های خود ایمنی و همچنین زنانی که به ماهی یا سایر آبهیان حساسیت دارند باید در مصرف این قرص بسیار محتاط عمل کنند. همانطور که گفتیم مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی برای رشد و تکامل مغز و چشم جنین و نوزاد مفید و ضروری است. اما مصرف بیش از حد آن در این دوران می تواند خطر خونریزی را افزایش دهد.

مواد غذایی دارای Omega3

همانطور که می دانید این ماده به روغن ماهی نیز معروف است. پس مطمئناً در ماهی هایی همچون ماهی سالمون، ماهی آزاد وحشی، خال مخالی، شاه ماهی، ساردین، ماهی تن، گوش ماهی وجود دارد. پس پیشنهاد می شود که سعی کنید حداقل هفته ای یکبار از این ماهی ها در وعده غذایی خود استفاده کنید.

همچنین گردو، فندق، بادام، تخمه کدو، سویا، دانه کتان یا روغن بذر کتان، هوموس، سبزیجات سبز برگ مانند اسفناج، کلم پیچ، کاهو و گل کلم از جمله منابعی هستند که می توانید در طی روز از آن ها استفاده کنید تا میزان مناسب این ماده را در بدن تامین کنید.

اما اگر اضافه وزن دارید، مراقب غذاهایی مانند آجیل و روغن ها باشید، زیرا کالری بالایی دارند و ممکن است باعث افزایش وزن شما شود. مسلماً استفاده از این منابع غذایی نمی تواند تمامی نیاز بدن شما به امگا 3 را بر طرف کند، اگر می خواهید مطمئن شوید که امگا 3 کافی دریافت می کنید، مکمل حاوی روغن ماهی بهترین گزینه برای شماست. البته بهتر است قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. به ویژه اگر باردار و یا شیرده هستید، دارو مصرف می کنید یا بیماری خاصی دارید.

خرید مکمل Omega 3

حال که با انواع فواید قرص امگا 3 برای زنان آشنا شدید، در مرحله بعد باید بدانید که به طور کلی مقدار توصیه شده مصرف امگا 3 برای خانم ها به طور کلی 250 تا 500 میلی گرم در روز است. با این حال، در دوران بارداری و شیردهی، این مقدار به 300 تا 900 میلی گرم در روز افزایش می یابد.

اگر از آن دسته افرادی هستید که این ماده را به وسیله مواد غذایی دریافت نمی کنید و یا برای جبران کمبود آن به مکمل غذایی این محصول نیاز دارید، می توانید انواع معتبری از آن را از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.