چه کسانی باید قرص امگا 3 بخورند؟

19 آبان 1402

جهت پاسخ به سوال چه کسانی باید قرص امگا 3 بخورند؟ بهتر است ابتدا به توضیح اینکه امگا 3 چیست و چه مزایا و معایبی برای بدن دارد بپردازیم و در انتها کسانی که مصرف این ماده برای آن ها ضرورت دارد را بررسی کنیم. می‌توان گفت که این اسیدهای چرب، مواد مغذی ضروری هستند که نقش مهمی در عملکردهای مختلف بدن از جمله سلامت مغز، سلامت قلب و عملکرد سیستم ایمنی دارند.

در حالی که مانند بسیاری دیگر از مواد، این اسیدهای چربا را نیز می‌توانید از غذاهایی مانند ماهی‌های چرب دریافت کنید، اما انواع مکمل غذایی و محصولاتی مانند آنها راه مناسبی هستند تا به اندازه متعادل آن را دریافت کنید. به ویژه برای افرادی که به اندازه کافی مواد غذایی که دارای این اسید چرب هستند را، مصرف نمی‌کنند یا شرایط سلامتی و بیماری خاصی دارند.

انواع و منابع طبیعی omega 3

امگا 3 نوعی اسید چرب غیراشباع چندگانه (PUFA) است که همانطور که در ابتدا قید کردیم برای سلامت انسان ضروری

هستند. آنها در بسیاری از غذاها از جمله ماهی های چرب، مغزها و دانه ها یافت می شوند. در جهت آشنایی با چه کسانی باید قرص امگا 3 بخورند؟ باید بدانیم که اسیدهای چرب امگا 3 به سه دسته تقسیم می شوند:

- **اسید آلفا لینولنیک (ALA)** عمدتا در روغن های گیاهی مانند روغن بذر کتان و روغن کانولا یافت می شود. همچنین تنها اسید چربی است که می تواند توسط بدن نیز تولید شود.
- **اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA)** عمدتاً در ماهی های چرب مانند سالمون، تن و ماهی خال مخالی یافت می شود.
- **اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA)** معمولا در ماهی های چرب مثل ساردین و قزل آلا یافت می شود.

به طور کلی ALA در غذاهای گیاهی مانند دانه کتان، دانه چیا، گردو و روغن سویا وجود دارد. EPA و DHA در ماهی های روغنی مانند سالمون، تن، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین یافت می شوند. علاوه بر این غذاها، می توانید اسیدهای چرب امگا 3 را از مکمل های روغن ماهی نیز دریافت کنید. این مکمل ها گزینه خوبی برای افرادی است که به طور منظم ماهی نمی خورند یا در جذب اسیدهای چرب امگا 3 از غذا مشکل دارند.

مزایا و معایب مصرف اسید چرب امگا 3

اسیدهای چرب امگا 3 برای بسیاری از عملکردهای مختلف بدن مهم هستند، از جمله:

1. **سلامت مغز:** برای رشد و عملکرد مغز ضروری است. آنها به ویژه برای رشد شبکیه و هیپوکامپ، که برای بینایی و حافظه مهم هستند، مهم هستند.
2. **سلامت قلب:** با کاهش تری گلیسیرید، کاهش التهاب و کاهش فشار خون به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.
3. **لخته شدن خون:** امگا 3 می تواند به جلوگیری از تشکیل لخته های خون کمک کند.
4. **عملکرد سیستم ایمنی:** امگا 3 می تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.
5. **سلامت چشم:** اسیدهای چرب امگا 3 برای سلامت چشم ضروری هستند. آنها به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا وابسته به سن، که علت اصلی از دست دادن بینایی در افراد مسن است، کمک می کنند.

اسیدهای چرب امگا 3 به طور کلی برای اکثر افراد در صورت مصرف در مقادیر توصیه شده بی خطر هستند. با این حال، آنها می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند، به خصوص زمانی که در دوزهای بالا مصرف شوند. این عوارض جانبی می تواند شامل موارد زیر باشد: ناراحتی معده، اسهال، خشکی بینی و در موارد خونریزی معده ممکن است اتفاق بیفتد.

چه کسانی باید قرص امگا 3 بخورند؟

در ادامه بحث به بررسی افرادی می رسیم که مصرف این مکمل برای آن ها ضرورت دارد، می پردازیم.

- **افراد با خطر بیماری قلبی:** اسیدهای چرب امگا 3، به ویژه EPA و DHA می توانند به کاهش تری گلیسیرید، کاهش التهاب و بهبود عملکرد رگ های خونی کمک کنند، که همگی به سلامت قلب کمک می کنند.

- **مبتلایان به فشار خون بالا:** امگا 3 با کاهش فشار خون، که یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی و سکته است، می توانند فشار خون سیستولیک را 2-3 میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک را 1-2 میلی متر جیوه کاهش دهند.

- **سطح تری گلیسیرید بالای ML/DL 150 :** تری گلیسیرید نوعی چربی در خون است و باعث بیماری قلبی می شود. مصرف قرص های این ماده می‌توانند تری گلیسیرید را تا 30 درصد در افراد با سطوح بالا کاهش دهند.

- **افراد با سابقه خانوادگی بیماری قلبی:** اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید، ممکن است خودتان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری باشید. مصرف مکمل‌های امگا 3 می‌تواند به کاهش خطر کلی بیماری‌های قلبی کمک کند، به خصوص اگر عوامل خطر دیگری مانند کلسترول بالا یا فشار خون بالا داشته باشید.

- **افراد مبتلا به دیابت نوع 2:** امگا 3 با کنترل قند خون می تواند سطح هموگلوبین A1C را کاهش دهند و سطح انسولین آن ها را کنترل کند.

- **زنان باردار یا شیرده:** امگا 3 برای رشد مغز و چشم جنین بسیار مهم است و مادران شیرده باید مقادیر کافی برای انتقال این مواد مغذی به نوزاد خود مصرف کنند.

خرید مکمل های اسید چرب امگا 3

حال که با پاسخ سوال چه کسانی باید قرص امگا 3 بخورند؟ آشنا شدید، می‌دانید که این اسیدهای چرب را می‌توان از طریق مواد طبیعی در رژیم غذایی نیز جذب کرد. برای این منظور بهتر است سعی کنید دانه کتان، دانه چیا و گردو را در رژیم غذایی خود بگنجانید و حداقل دو بار در هفته ماهی چرب بخورید.

اما مصرف قرص های آن به شما این اطمینان را می دهد که میزان این اسید چرب را در بدن خود در سطح متعادل نگه دارید. برای خرید مکمل های آن کافی است به وب سایت جزیره مکمل مراجعه کنید و آنها را سفارش دهید.

برای بهره مندی از مزایای این دسته از محصولات، مصرف روزانه اسیدهای چرب امگا 3 250-500 میلی گرم EPA و DHA توصیه شده است. اما بهتر است به خاطر داشته باشید که قبل از مصرف بهتر است تا با پزشک خود مشورت کنید و مقدار مناسب با بدنتان را مصرف کنید.

همچنین نکته مهم آن است که از منبعی مطمئن برای خرید اقدام کنید. فروشگاه جزیره مکمل به عنوان یک مرکز تخصصی فروش انواع مکمل ورزشی و غذایی، با ضمانت اصالت، به شما کمک می‌کند تا محصولاتی با کیفیت اصلی و قیمت مناسب تهیه کنید.