أوميغا 3.. فوائدها ومصادرها العديدة



تعتبر زيوت أوميغا 3 من العناصر الأساسية للتغذية، وهي تتوفر في الكثير من الأطعمة، منها بعض أنواع السمك كالسالمون، الرنكة، السردين، لذا أصبحت هذه الأنواع لاحتوائها على أوميغا 3 من أفضل الأطعمة الصحية التي عرفتها الصناعات الغذائية.

كشفت دراسة أجراها علماء بريطانيون أن تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 المتوفرة في الأسماك الزيتية تساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل الدهون في الدم «الغليسريد».

فدهون أوميغا غير المشبعة لها فوائد جمة حيث تزيد من نقل الأوكسجين، ما يساعد على تنشط الجسم ومده بالطاقة.

وهناك ثلاث فئات من هذه الدهون «أوميغا 3» «أوميغا 6»، «أوميغا 9»،وكلما قل الرقم، كان أفض.لأوميغا 3 تتوفر في زيوت الأسماك وبذور الكتان واللفت بصورة كبيرة، أوميغا G6 موجودة في الكثير من المنتجات ويزود الجسم بكميات كبيرة منها وأفضل مصدر لأوميغا 9 متوفر في زيت الزيتون.

الأحماض الدهنية

وربطت بعض الدراسات الحديثة بين نقص الأحماض الدهنية الأساسية «أوميغا 3» وبين مخاطر

الإصابة بأمراض القلب، ضغط الدم العالي البدانة والتهاب المفاصل.وهنا يعمل حمض ايكو سابنتينويك مع حمض آخر على تخفيف كثافة الدم وخفض مستوى الكوليسترول وثلاثي الترايغليسيريد ويساعد ذلك على توسيع الأوعية الدموية ويحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية، وتجنب الإصابة بالسكتات الدماغية.

وجاء في دراسة نشرت في الصحيفة الطبية الأميركية إن 2033 ويلزياً «من سكان انجلترا» كانوا معرضين للإصابة بنوبات قلبية قد تحسنت حالاتهم بنسبة 29 في المئة بعد تناولهم الأسماك الزيتية.

فوائد أوميغا 3

لقد تبين أن فوائد الأحماض الدهنية «أوميغا 3» في زيت الكبد تعمل على خفض ضغط الدم وأيضا على خفض البروتينات الشحمية التي تحمل الكولسترول والترايغليسيريد إلى أنسجة الجسم.

ويعمل أيضاً حمض «أوميغا 3» على زيادة نشاط الدماغ عند الأطفال لما يحتويه من أحماض غنية وعناصر تفيد غشاء الخلايا.لذا ينصح الأطباء بتناول أوميغا 3 المتوفر في الأسماك عدة مرات أسبوعياً للحصول على الأحماض الدهنية الغنية به، والتي تعتبر بدورها عنصراً أساسياً في تشكيل الخلايا.

حول فوائد أوميغا 3:

- لارتفاع ضغط الدم: تساعد على إعادة ضبط ضغط الدم المرتفع

المشاكل القلبية والوعائية:

- لارتفاع الكولسترول: تعاكس زيوت أوميغا3 عمل الكولسترول السيئ ٌلٌ منخفض الكثافة الذي يتراكم على جدران الأوعية وتعاكس عملية الأكسدة المدمرة للخلايا التي تشبه النار في الجسم .

- لاعتلال القلب وتخثر الدم: حيث تمنع الجلطات بمعاكستها للكولسترول السيئ وتحسن من عمل الجملة المخثرة للدم وتخفف من تراكم اللويحات التصلبية في الأوعية الدموية حيث تميع الدم

للعرج المتقطع ومشاكل الأوعية:
تميع الدم وتساعد على مروره داخل الأوعية الدموية وتجعل جدران الكريات الحمراء أكثر ليونة مما يزيد من تحرير الأكسجين وإعطائه بسهولة للخلايا العضلية

مشاكل الجلد والبشرة:
- تساعد على تجديد خلايا البشرة.
- للالتهابات الجلدية والأكزيما والصدفية: تخفف من حدة الالتهابات الجلدية
مشاكل حب الشباب: تعدل تأثير الأحماض الدهنية السيئة التي تسبب الالتهاب الجلدي وتساعد في علاج مشاكل الجهاز الهضمي ومع تحسن جهاز الهضم تتحسن حالة الجلد والشعر والأظافر

تشقق الشفاه: يساعد على تطرية الجلد الجاف.
جفاف الجلد وتقصف البشرة: تغذي الغدد الدهنية وترطب الجلد من الداخل والخارج
الشعر الجاف والصلع: ترطب الشعر الجاف وتمنع تقصفه وتقاوم الصلع لدى الرجال
البشرة الدهنية: ضرورية للخلايا الجلدية وصحتها

مشاكل الأمعاء وجهاز الهضم:
التهاب الأمعاء المزمن: تساعد على تجديد جدران الأمعاء والتخفيف من الآية الالتهابية فيها
الحصيات المرارية: إن معاكستها لتأثير الأحماض الضارة والكولسترول السيئ يؤدي إلى ذوبان الصفراء والحصيات وإبقائها صغيرة الحجم
- داء كراون: تخفف من حدة المرض وتقي من سرطان القولون

المفاصل والأوتار العضلية:
- يعتبر نقص الأحماض الدهنية من العوامل الرئيسية للالتهابات المفصلية وهي تخفف الآلام والتورمات والتهابات الجلد الناجمة التهاب المفاصل الروماتويدي خلال أشهر

- تخفف التهابات الأوتار العضلية بينما يزيد ذلك الأحماض الدهنية غير المشبعة

الربو والتهاب القصبات المزمن وانتفاخ الرئة:
- يمكن إيقاف الآلية الالتهابية للربو وتلف الأنسجة باستخدام زيوت أوميغا 3 وتساعد على تحسين التنفس

التعب والإنهاك المزمن:
- تساعد على تحسين المزاج فهي أساسية لوظيفة الدماغ العصبية

للدماغ والجملة العصبية:
- للذاكرة: تدخل زيوت أوميغا 3 في تركيب الأغشية الخلوية العصبية وتركيب وصلاتها
- الاكتئاب: حيث وجد أن من يتناولون الأغذية الغنية بهذه الزيوت معدل الإحباط لديهم هو أقل من غيرهم بنسبة 10 /1 فهي مهمة جداً للنشاط العصبي السليم

مشاكل البروستات:
- تحارب سرطان البروستات والتهابات البروستات المزمنة عند كبار السن

للمشاكل النسائية:
لآلام الطمث: تعمل على منع إطلاق البروستاغلانديانات التي تزيد من التقلص العضلي
الأندومتريوز: تساعد هذه الأحماض الدهنية على تكوين مواد كيماوية شبيهة بالهرمونات في الجسم تسمى البروستاغلانديانات ذات السلاسل 1 تعمل على إرخاء العضلات والأوعية الدموية، وبالتالي تخفف آلام التقلصات والآلام الحوضية.

للسمنة والتخلص من الوزن:

إن نقص الأحماض الدهنية الأساسية يؤدي إلى الشعور بالجوع وان عدم الحصول على كمية جيدة من الدهون السليمة يؤدي إلى شعور الجسم بالنقص الذي يجب أن يعوض بزيادة الوارد الغذائي وبالتالي الشعور بالجوع لتعويض النقص وتقوم زيوت أوميغا 3 بتنشيط عملية استقلاب الدهون

بحيث يتمكن الجسم من حرق كمية إضافية.
كما أن هذه الزيوت تحفز إنتاج الهرمونات التي تشعر الجسم بالشبع وتعدل مستوى الأنسولين بحيث يتوقف المرء عند اشتهاء الحلويات وغيرها من الكربوهيدرات المسببة للسمنة.
السكري: تساعد زيوت أوميغا 3 على تجديد الخلايا البنكرياسية وتحسن المرض
مشاكل الغدة الدرقية: تدخل هذه الزيوت في عملية إنتاج الهرمونات الدرقية

الكولسترول والأوميغا
منذ بداية الثمانينات، كانت هناك دراسة جادة حول الكولسترول وأوميغا 3 ووجد الباحثون أن سكان الاسكيمو، كانت لديهم أقل نسبة أمراض القلب، رغم أن استهلاك الغذاء أكثر غنى بالدهون التي تتكون في معظمها من السمك. لا شك أن الدهن شرط أساسي لحيوية الجسم، كما انه يساعد على امتصاص العناصر الغذائية، ويقوي السيالة العصبية. ولكن هذا الأمر يحتاج إلى الاستهلاك ضمن حدود، لأن زيادة الوزن والدهون في الجسم يفاقمان أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.
الكولسترول وأوميغا 3: يمكن الموازنة نظراً إلى أن الأحماض الدهنية أوميغا 3 - لا متعدد الأحماض الدهنية غير المشبعة. وطبقاً للدراسات، فإن أي نظام غني بأوميغا 3 والاحماض الدهنية يساعد على خفض الجليسريدات كذلك الزيادة الديمغرافية (جيد) الكولسترول. وهناك فوائد أخرى لأحماض أوميغا 3 الدهنية اذ تساعد على منع الجلطات والدم، ويعتقد أيضاً أنها يمكن أن تساعد في الحد من ارتفاع ضغط الدم.

فوائد صحية جمة
تحافظ أوميغا 3 على سلامة الجهاز العصبي،وتقلل مخاطر الوفاة القلبية المفاجئة. وهناك بعض العلماء يعتقدون بأن الكوليسترول وأوميغا3 يعملان جنباً إلى جنب، لأن أوميغا 3 الدهنية أحماض تساعد على تحسين دهن الدم (الكولسترول وتحارب الشحوم الثلاثية).
المواطنون في الولايات المتحدة فقط لا يستهلكون ما يكفي من أوميغا 3. وهذا الدهن ضروري لصحة جيدة ويوجد في زيت السمك وكذلك بعض الأغذية الأخرى.
ويساعد زيت السمك كذلك على خفض الكولسترول السيئ وزيادة الكولسترول. وحسب دراسات أجريت في السبعينات، غرينلاند الاسكيمو وجد أن انخفاض معدلات أمراض القلب بالمقارنة مع غيرهم من سكان غرينلاند، ويمكن أن يعزى الفارق إلى أن الاسكيمو أقل استهلاكاً للدهون المشبعة

والأحماض الدهنية أوميغا 3 التي توجد في الأسماك والحيتان والفقمة. وهذا يؤكد بوضوح أن أوميغا 3 تساعد في خفض الكولسترول السيئ.

السمك مصدر غني بالأوميغا

كشفت دراسة جديدة أن تناول الأسماك الزيتية كسمك السالمون والتونة مرتين في الأسبوع على الأقل قد يمنع الإصابة بالأزمات القلبية، ووجد الأطباء دليلا على أن مادة الأوميغا 3 أو إن 3 الموجودة في هذا النوع من الأسماك يمكن أن تمنع الحركة غير المنتظمة للقلب والتي قد تؤدي إلى أزمة قلبية.

ووجد الأطباء أن الأسماك الزيتية، يمكن أن تمنع نبضات القلب غير المنتظمة. وأن تحول دون وجود كميات زائدة من الصوديوم والكالسيوم في القلب.ويمكن لهذه الإفرازات الكهربية الزائدة أن تسبب تغيرات عصبية خطيرة في القلب.

تنتج زيوت السمك من نوع أوميغا 3 سلسلة من هذه المواد(إيكوسانويدز) ثبت أنها تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، الالتهابات وبعض أنواع السرطان، وتوفر هذه الزيوت فوائد إضافية للقلب من خلال ما يلي:

- تخفيض مستوى الدهون في الدم (الكولسترول، الكولسترول الضار والدهون الثلاثية).
- تخفيض العوامل التي تؤثر على تخثر الدم.
- زيادة ارتخاء الأوعية الدموية والشرايين الكبيرة بطريقة مفيدة.
- تخفيف الالتهابات في الأوعية الدموية.