

کاربردهای امگا ۳:

دانشمندان در تحقیقات انجام شده ارتباطی را بین افزایش حساسیت و پیدایش آلرژی در صورت مصرف مقادیر بسیار امگا ۶ یا مقادیر کم امگا ۳ یافته اند که سبب اختلال در یک اسید چرب غیر اشباع چندگانه شده است. مطالعاتی که در دانشگاه سیدنی انجام شده نشان می دهد کودکانی که به طور منظم غذاهای حاوی امگا ۳ می خورند نسبت به آنهایی که خیلی کم از این مواد مصرف می کنند چهار برابر کمتر در معرض ابتلا به آسم قرار دارند.

(ADHD) اختلالات دیس پراکسی ، ناخوانی و بیش فعالی

مصرف امگا ۳ با عملکرد مغز در ارتباط است و تحقیقاتی که در انگلستان انجام شده حاکی از نتایج بسیار مثبت غنی سازی غذای گروهی از کودکان دچار مشکلات رفتاری و اختلالات یادگیری با مکمل های روغن ماهی بوده است. محققین عقیده دارند که کمبود اسیدهای چرب به معنی عدم انتقال صحیح و کامل پیامهای عصبی در مغز است، به نحوی که در اثر این اختلال شیمیایی فرآیند یادگیری با مشکل مواجه میشود.

قاعدگی دردناک

یک بررسی در شهر سین سیناتی ایالات متحده بین نوجوانان دختری که قاعدگی دردناک داشتند نشان داد که استفاده از مکمل های حاوی امگا ۳ علایم آنها را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. در این مطالعه دختران نوجوانی که کپسول های روغن ماهی مصرف می کردند نسبت به کسانی که از کپسول های دارونما استفاده می کردند درد و ناراحتی بسیار کمتری در این هنگام داشتند.

افسردگی

مطالعاتی که در بیماران افسرده انجام شده نشان می دهد سطح خونی اسیدهای چرب امگا ۳ در آنها کمتر از میزان متوسط است. مطالعه دیگری که در بیماران شدید افسرده انجام شده حکایت از بهبودی چشمگیر آنها در صورت استفاده درمانی از مواد حاوی امگا ۳ دارد. در چندین مطالعه نشان داده شده است که سطح خونی اسیدهای چرب امگا ۳ با زنجیره بلند در افراد دچار افسردگی پایین است. یکی از مهمترین این مطالعات به تاثیر مصرف روغن ماهی در گروهی از بیماران دچار افسردگی شدید (با افکار خودکشی) که به علت وخامت حالشان در بیمارستان بستری بوده اند پرداخته است. پس از ۴ ماه بیماران تحت درمان با روغن ماهی آنقدر بهبودی حاصل کرده بودند که مطالعه متوقف گردید، چرا که از لحاظ اخلاقی ادامه دادن به انکار تاثیرات مثبت امگا ۳ و در نتیجه ادامه درمان گروه شاهد با روغن زیتون صحیح نبود.

سرطان سینه

بررسی ها نشان داده است زنانی که درابتدای جوانی ازدواج می کنند و باردار می شوند نسبت به کسانی که چنین نیستند کمتر در معرض سرطان سینه قرار دارند. مطالعات دیگر نشان داده است که دریافت میزان کافی و متعادل امگا ۳ در ابتدای جوانی چرخه ای مشابه آنچه بر اثر حاملگی در این سنین روی خواهد داد را در بدن فعال می کند و خطر این ابتلا به این نوع سرطان را کاهش می دهد.

بیماریهای قلبی

شواهد رو به فزونی بر نقش اسیدهای چرب با زنجیره بلند امگا ۳ در حفاظت از بدن در برابر حمله های قلبی و مرگ های ناگهانی تاکید دارند. ثابت شده است دریافت دراز مدت روزانه ۰/۵ تا یک گرم امگا ۳ خطر حملات قلبی را ۲۵% کاهش می دهد. کسانی که دچار بیماری قلبی هستند باید با دقت بیشتری به توصیه های پزشکی مبنی بر مصرف امگا ۳ عمل کنند. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین از طریق بالابردن میزان تحمل به سرما و به تاخیر انداختن انقباض ناگهانی (اسپاسم) عروق خونی در حفظ خونرسانی اندام نقش دارند.

سرطان

شواهد کافی وجود دارد که نشان می دهد رژیم غذایی غنی از امگا ۳ می تواند از وقوع سرطان های پستان و پروستات پیشگیری و از رشد تومور پس از ایجاد آن جلوگیری کند.

References:

1. www.pezeshk.us/p=12287
2. www.articles.mercold.com/omega3.aspx
3. [www. Ncbi.nlm.nih.gov/omega3](http://www.Ncbi.nlm.nih.gov/omega3)