



اسیدهای چرب امگا ۳

ترجمه: دکتر گیتی حاجبی

گروه داروسازی بالینی دانشکده داروسازی شهید بهشتی

مزایای بالقوه‌ای برای طیف وسیعی از شرایط شامل سرطان، بیماری التهابی روده و سایر بیماری‌های اتوایمون از قبیل لوپوس و آرتریت روماتوئید را تعیین می‌کنند.

چه غذاهایی منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ هستند؟ چقدر از این غذاها برای به‌دست آوردن مقدار کافی امگا ۳ لازم است، مصرف شوند؟

دو نوع اصلی از اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم‌های ما وجود دارد: یک نوع اسید آلفالینولنیک (ALA)، که در بعضی روغن‌های گیاهی، از قبیل سویا، کلزا (کانولا)، بذر کتان و در گردو یافت می‌شود. ALA در بعضی سبزیجات سبز مثل کلم بروکسل، کلم پیچ و اسفناج و سالاد سبزیجات

اسیدهای چرب امگا ۳ چه هستند و چرا باید مطمئن شویم که رژیم غذایی‌مان حاوی آن‌ها است؟

اسیدهای چرب امگا ۳ (به اسیدهای چرب n-3 نیز نامیده می‌شوند) اسیدهای چرب غیراشباع و مواد مغذی ضروری برای سلامت هستند. ما به اسیدهای چرب امگا ۳ برای شماری از اعمال طبیعی بدن، از قبیل کنترل انعقاد خون و ساختمان غشاهای سلولی در مغز نیاز داریم و از آنجایی که بدن ما نمی‌تواند چربی‌های امگا ۳ را بسازد ما باید آن‌ها را از مواد غذایی به‌دست آوریم. اسیدهای چرب امگا ۳ همین‌طور با خواص درمانی بسیاری، از قبیل محافظت در مقابل بیماری قلبی و احتمالاً سکنه مغزی همراه هستند. مطالعات جدید

دو اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای سلامت خوب می‌باشند. در حالی که یک تتوری وجود دارد که اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامتی ما بهتر از اسیدهای چرب امگا ۶ هستند، آخرین شواهد و مدارک این مسأله را حمایت نمی‌کند.

بهتر است اسیدهای چرب امگا ۳ از غذا یا مکمل‌ها به دست آیند؟

مسلماً مواد غذایی، زیرا گیاهان و ماهی که حاوی چربی‌های امگا ۳ می‌باشند، سایر مواد مغذی از قبیل پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی را هم دارا هستند. افرادی که ماهی یا سایر غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ را نمی‌خورند باید دریافت مکمل‌های امگا ۳ را روزانه ۵۰۰mg در نظر بگیرند، در مکمل‌ها، روغن ماهی استفاده می‌شود اما مکمل‌های گیاهی که ALA دارند، نیز وجود دارند.

مطالعات نشان می‌دهند که افرادی که درحال حاضر حمله قلبی دارند ممکن است از مقادیر بالاتر مکمل‌های امگا ۳ سود ببرند (در واقع، دو برابر ۵۰۰mg)، بنابراین اگر شما بیماری قلبی دارید با پزشک‌تان درباره دریافت مقدار مصرف بیشتر امگا ۳ مشورت کنید زیرا برای شما خوب است.

من یک گیاه‌خوارم بنابراین هیچ نوع ماهی مصرف نمی‌کنم، اما مقدار زیادی ALA در رژیمم، از روغن کانولا و سویا و دانه کتان زمینی و گردو دریافت می‌کنم. چطور بدن به روش مؤثر ALA را به DHA و EPA تبدیل می‌کند؟ آیا من باید مکمل جلبک

نیز یافت می‌شود. نوع دیگر اسید ایکوزاپنتانویک (EPA) و اسید دوکوزاهگزانویک (DHA) در چربی ماهی یافت می‌شوند. بدن تا حدی ALA را به EPA و DHA تبدیل می‌کند.

ما نمی‌دانیم آیا اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی یا ماهی به یک اندازه سودمندی دارند، اگرچه به نظر می‌رسد هر دو مفید باشند.

متأسفانه، اغلب آمریکایی‌ها به اندازه کافی از هر دو نوع مصرف نمی‌کنند. برای سلامتی خوب هدف شما به دست آوردن حداقل یک منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ روزانه در رژیم غذایی از طریق خوردن ماهی چرب (مثل سالمون)، یک قاشق غذاخوری از کانولا یا روغن سویا در سس سالاد یا در پخت‌وپز یا یک مشت گردو یا بذر کتان زمینی مخلوط با جو دوسر در صبح باید باشد.

اسیدهای چرب امگا ۶ چه هستند؟ آیا در مورد نسبت اسیدهای چرب امگا ۶ به اسیدهای چرب امگا ۳ در رژیم غذایی‌ام باید نگران باشم؟

اسیدهای چرب امگا ۶ (به نام n-6 نیز شناخته می‌شوند) اسیدهای چرب غیراشباع و مواد مغذی ضروری هستند، به این معنی که بدن ما نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و باید آن‌ها را از طریق مواد غذایی به دست آوریم. آن‌ها در رژیم غذایی غربی‌ها فراوان می‌باشند. منابع متداول شامل روغن‌های گلرنگ ذرت، پنبه‌دانه و سویا هستند.

اسیدهای چرب امگا ۶، کلسترول (چربی بد) را پایین می‌آورند و التهاب را کم می‌کنند و در مقابل بیماری‌های قلبی، محافظ هستند. بنابراین، هر

DHA دریافت کنم؟

اگر شما مقدار کافی ALA در رژیم‌تان از روغن‌ها و آجیل‌ها دریافت می‌کنید، مطمئن نیستم که نیاز به دریافت مکمل DHA جلبک داشته باشید. همان‌طور که در بالا اشاره شد، بدن تاحدی ALA را به EPA و DHA تبدیل می‌کند، معلوم نیست ALA خواص قابل توجه سلامتی را همان‌طور که هست دارد، یا باید به EPA و DHA برای ایجاد بیشترین سودمندی تبدیل شود. تفسیر فعلی من از علم این است که ALA برای تغذیه خیلی مهم است چون یک اسید چرب ضروری است، و حداقل قسمتی از منافع آن

از تبدیل شدن به EPA و DHA به دست می‌آید. من طرفداری نمی‌کنم که گیاه‌خواران مکمل‌های n-3 را بگیرند، اگر آن‌ها ALA را از روغن‌های گیاهی و سبزیجات و گردو و دیگر منابع گیاهی همان‌طور که در بالا توضیح داده شد دریافت می‌کنند.

اسیدهای چرب امگا ۳ با حرارت بالای پخت‌وپز می‌توانند از بین بروند؟

اگر روغن تازه باشد خیر. در حقیقت، در روغن سرخ شده که برای روزها استفاده شده، شما می‌توانید هنوز ALA را پیدا کنید.

منبع

[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/omega-3/Dr. Frank Sacks](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/omega-3/Dr.FrankSacks). Professor of Cardiovascular Disease Prevention, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health.

