

روماتیسم های مفصلی و قلبی ناشی از کمبود امگا ۳ است

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری هایی مانند آسم و روماتیسم های مفصلی و قلبی ناشی از کمبود امگا ۳ در بدن است، گفت: توصیه متخصصین تغذیه به مصرف اسیدهای چرب حاوی امگا ۳ است.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر آرش رشیدی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفتگو با برنامه غذا، سلامت، زندگی شبکه رادیویی سلامت با بیان این مطلب افزود: امگا ۳ از چربی های ضروری و مورد نیاز بدن است که باید در رژیم غذایی تمام افراد گنجانده شود.

رشیدی در توضیح اهمیت مصرف چربی هایی نظیر امگا ۳ و لزوم تعادل بین انواع چربی ها بیان کرد: چربی ها از مهم ترین درشت مغذی ها به شمار می روند و مصرف آن در کنار پروتئین و کربوهیدرات ها توصیه می شود. وی افزود: چربی ها علاوه بر این که انرژی ذخیره بدن را تشکیل می دهند، موجب می شوند فرد به مدت طولانی احساس سیری کند؛ ضمن این که بسیاری از ترکیبات بدن با کمک چربی ها ساخته می شوند. رشیدی با تاکید بر این که منظور چربی های ضروری می باشد، ادامه داد: بعضی از ترکیبات مورد نیاز مانند ویتامین های ، و توسط چربی در بدن حمل می شود.

دکترای تغذیه و رژیم درمانی متذکر شد: متاسفانه در طول تاریخ، تعادل مصرف چربی و توجه کمتر به امگا ۳ اتفاق افتاده است. الگوهای غذایی که در حال حاضر رواج یافته سرشار از امگا ۶ هستند؛ اما توصیه متخصصین تغذیه به مصرف چربی های امگا ۳ است. رشیدی در تعریف امگا ۳ و نقش آن در بدن بیان داشت: در بدن هر انسان، بیشمار سلول و داخل هر سلول، اندامک های دیگر وجود دارد. نقش امگا ۳، روان نگه داشتن غشای اندامک ها است. از سوی دیگر، ترکیباتی در بدن تولید می شود که امگا ۳ پیش ساز آنها به شمار می آید.

وی ادامه داد: این ترکیبات مانع از انعقاد خون شده و در نتیجه، خون به راحتی در رگ لخته نمی شود. به همین دلیل توصیه می شود افرادی که ناراحتی قلبی دارند، حتما اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کنند.

به گفته رشیدی، بیماری هایی مانند آسم، آلرژی، روماتیسم های مفصلی و قلبی و بسیاری از بیماری های التهابی روده از کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ ناشی می شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در بخش دیگری از سخنان خود اذعان داشت: تکامل مغز و شبکه چشم در دو سال ابتدایی زندگی صورت می گیرد و قطعا اسیدهای چرب حاوی امگا ۳ در این تکامل جایگاه ویژه ای دارد.

وی گفت: بی شک آبزیان بهترین منبع امگا ۳ هستند، به ویژه آبزیانی که در آب های سرد و شیرین زندگی می کنند. رشیدی افزود: روغن های گیاهی منبع دیگر امگا ۳ به شمار می آیند. میزان امگا ۳ موجود در روغن کزنا، سویا بیشتر از ذرت و آفتابگردان است. به همین دلیل توصیه می شود ترکیبی از روغن های مختلف در سبذ غذایی خانوار گنجانده شود.

این دکترای تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: گردو، تنها مغزدهانه ای است که در ایران به مقدار فراوان وجود دارد که حاوی امگا ۳ می باشد و به همین دلیل مصرف مغزدهانه ها همواره به مردم توصیه می شود. البته گردو شان متفاوتی دارد که صرفا به خاطر چربی متفاوت این مغزدهانه است.