

۱۲ ویژگی خاص روغن ماهی برای سلامتی بدن

Page | 1

با خواص ماهی چقدر آشناییید؟ سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که هفته‌ای یک تا دو بار ماهی بخورید. به این دلیل که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی، فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد و از بیماری‌های بسیاری پیشگیری می‌کند. اما اگر در رژیم غذایی یک هفته‌ای شما یک تا دو وعده ماهی نیست، مصرف کردن مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند امگا ۳ موردنیاز برای بدن‌تان را تأمین کند.

حدود ۳۰ درصد از روغن ماهی از امگا ۳ تشکیل شده و ۷۰ درصد آن شامل انواع چربی‌های دیگر است. همچنین، روغن ماهی فراوری‌نشده، دارای ویتامین A و D است. ضمناً جالب است بدانید که نوع امگا ۳ موجود در روغن ماهی فواید بیشتری نسبت به امگا ۳ موجود در منابع گیاهی دارد.

اصلی‌ترین امگا ۳ موجود در روغن ماهی از نوع ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) است؛ درحالی‌که امگا ۳ موجود در منابع گیاهی از نوع آلفا لینولینیک اسید (ALA) است.

گرچه آلفا لینولینیک اسید یکی از اسیدهای چرب ضروری است، ولی EPA و DHA فواید بیشتری برای سلامتی دارند.

یکی دیگر از دلایلی که نشان از اهمیت مصرف کافی امگا ۳ دارد، این است که رژیم غذایی غربی مقدار زیادی از امگا ۳ مصرفی را با دیگر چربی‌ها مثلاً امگا ۶ جایگزین کرده است. این نسبت نامناسبی که بین مصرف اسیدهای چرب ایجاد می‌شود، سبب بروز بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی غربی شده است.

خواص روغن ماهی

۱. مفید برای سلامت قلب

بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ‌ومیر در سراسر دنیا است. تحقیقات نشان داده است افرادی که مقدار بیشتری ماهی مصرف می‌کنند، کمتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

بیماری‌های قلبی ریسک فاکتورهای متعددی دارد و بسیاری از آنها با مصرف ماهی یا روغن ماهی کاهش می‌یابد.

فواید روغن ماهی برای سلامت قلب، به این شرح است:

افزایش سطح کلسترول خوب: روغن ماهی می‌تواند سطح کلسترول HDL یا کلسترول خوب را افزایش دهد، ولی به‌نظر می‌رسد که در کاهش کلسترول LDL یا کلسترول بد تأثیری ندارد.

کاهش تری‌گلیسرید: روغن ماهی میزان تری‌گلیسرید را بین ۱۵ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

کاهش فشار خون: روغن ماهی در دوزهای پایین، می‌تواند فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا، کاهش دهد.

جلوگیری از ایجاد پلاک‌ها: روغن ماهی از ایجاد پلاک‌های شکل‌گرفته در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و باعث سخت‌شدن آنها می‌شود. همچنین باعث می‌شود پلاک‌هایی که قبلاً در رگ افراد ایجاد شده، ثابت و پایدار و امن بمانند.

کاهش آریتمی‌های مرگبار: در افرادی که در معرض ابتلا به آریتمی هستند، روغن ماهی می‌تواند آریتمی‌های قلبی را کاهش دهد. آریتمی قلبی عبارت است از ضربان غیرطبیعی قلب که در بعضی از موارد ممکن است حملات قلبی ایجاد کند.

علاوه بر این‌ها، مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند موجب بهبود بسیاری از ریسک‌فاکتورهای عامل بیماری قلبی شود. شواهد روشنی مبنی بر پیشگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی وجود ندارد.

۲. مفید در درمان بعضی از اختلالات روانی

مغز انسان تقریباً از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده و بیشتر این چربی را اسیدهای چرب امگا ۳ تشکیل می‌دهند. بنابراین، اسیدهای چرب امگا ۳ برای کارکرد نرمال مغز، بسیار ضروری است. در واقع، برخی از تحقیقات نشان داده است، افرادی که دچار بعضی از اختلالات روانی هستند، سطح امگا ۳ خون‌شان پایین‌تر است.

همچنین تحقیقات ثابت کرده که مصرف روغن ماهی یا مکمل‌های آن، می‌تواند از شروع یا افزایش علائم بعضی از اختلالات روانی پیشگیری کند. به‌عنوان مثال، این ماده‌ی ارزشمند می‌تواند احتمال اختلالات روانی را در افرادی که در معرض خطر ابتلا قرار دارند، کاهش دهد.

علاوه بر این، مصرف این مکمل‌ها در دوزهای بالا، می‌تواند علائم اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی را کاهش دهد.

۳. کاهش وزن و آب کردن چربی‌های شکمی

چاقی عبارت است از شاخص توده‌ی بدنی یا BMI بیشتر از ۳۰. در سراسر دنیا، در حدود ۳۹ درصد از بزرگسالان اضافه‌وزن دارند و ۱۳ درصد چاق هستند. این آمار در کشورهایی مثل آمریکا، بسیار بیشتر از این مقدار است.

چاقی می‌تواند به میزان زیادی خطر ابتلا به سایر بیماری‌ها را افزایش دهد؛ از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان.

مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند ترکیب‌بندی بدن را بهبود ببخشد و ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی را در افراد چاق کاهش دهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان داده است که مصرف مکمل‌های روغن ماهی به همراه رژیم غذایی مناسب و تمرینات ورزشی، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. البته همه‌ی تحقیقات، نتایج یکسانی نشان نداده‌اند.

بررسی ۲۱ تحقیق انجام‌شده نشان داده است که مکمل‌های روغن ماهی، تأثیر زیادی بر کاهش وزن افراد چاق نداشته، ولی در کاهش اندازه دور کمر و نسبت دور کمر به باسن یا WHR مؤثر بوده است.

۴. مفید برای سلامت چشم و کمک به حفظ بینایی در سنین پیری

درست مثل مغز، بخش زیادی از ساختار چشم انسان نیز از امگا ۳ تشکیل شده است. شواهد نشان می‌دهد افرادی که در رژیم غذایی خود به اندازه‌ی کافی امگا ۳ مصرف نمی‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های چشمی قرار دارند. علاوه بر این، سلامت چشم در سن پیری تهدید می‌شود که منجر به دژنراسیون وابسته به سن ماکولار (AMD)، وضعیتی پزشکی که ممکن است به کوری یا تاری دید منجر شود) خواهد شد. به نظر می‌رسد که خوردن ماهی می‌تواند از این اختلال پیشگیری کند، ولی نتایج استفاده از مکمل‌های روغن ماهی، نتایج قانع‌کننده‌ی کمتری دارد.

تحقیقی نشان داده است که مصرف دوزهای بالای روغن ماهی برای مدت چهارونیم ماه موجب بهبود بینایی در افراد مبتلا به AMD شده است. البته این تحقیق، جزو تحقیقات بسیار محدود و کوچک است.

دو تحقیق مفصل‌تر در مورد تأثیر مصرف ترکیب امگا ۳ و سایر مواد غذایی انجام شده است. یکی از این تحقیقات نتایج مثبتی نشان داده و دیگری هیچ تأثیری گزارش نکرده است. بنابراین نتایج این تحقیقات برای اثبات این ادعا کافی نیست.

۵. کاهش التهاب و کاهش علائم بیماری‌های التهابی

التهاب به‌نوعی مبارزه‌ی سیستم ایمنی بدن با عفونت‌ها و آسیب‌های تهدیدکننده است. با این حال، التهاب ممکن است گاهی در سطوح کم و به‌مدت طولانی اتفاق بیفتد. این وضعیت را التهاب مزمن می‌نامند. این مشکل می‌تواند بعضی از بیماری‌های مزمن مثل چاقی، دیابت، افسردگی و بیماری‌های قلبی را بدتر کند. در این موارد، کاهش التهاب می‌تواند به بهبود علائم بیماری‌ها کمک کند.

روغن ماهی خواص ضدالتهابی دارد و می‌تواند به بهبود بیماری‌هایی مرتبط با التهاب مزمن کمک کند. به‌عنوان مثال، در افراد دچار استرس یا چاقی، روغن ماهی می‌تواند تولید ژن مولکول‌های التهابی را کاهش دهد که این مولکول‌ها سیتوکین (cytokines) نام دارند.

علاوه‌براین، مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش دردهای مفصلی و نیاز به دارو در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی داشته باشد. روماتیسم مفصلی اختلالی است که در آن التهاب، به دردناک شدن مفاصل منجر می‌شود.

بیماری التهابی روده (IBD) یکی دیگر از اختلالاتی است که با افزایش التهاب وخیم‌تر می‌شود. با وجود این، در حال حاضر شواهد روشنی مبنی بر اینکه روغن ماهی می‌تواند علائم التهاب روده را کاهش دهد، وجود ندارد.

۶. خواص روغن ماهی برای پوست؛ مفید برای سلامت پوست

پوست بزرگترین ارگان بدن انسان است و مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارد. وضعیت سلامت پوست در طول زندگی به مرور زمان تغییر می‌کند و رو به زوال می‌رود؛ به خصوص در سن پیری یا قرار گرفتن به مدت طولانی در معرض آفتاب. خوشبختانه، تعدادی از اختلالات پوستی با مصرف مکمل‌های روغن ماهی بهبود پیدا می‌کنند؛ از جمله پسوریازیس و درماتیت.

۷. مفید برای دوران بارداری و حفظ سلامت جنین

امگا ۳ یکی از مواد ضروری برای رشد اولیه‌ی انسان است. بنابراین بسیار ضرورت دارد که مادران باردار در دوران بارداری و شیردهی، حتماً به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنند. مصرف مکمل‌های روغن ماهی در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند به بهبود هماهنگی دست و چشم در فرزندان کمک کند. با وجود این، شواهدی وجود ندارد که آیا این مکمل غذایی می‌تواند بر یادگیری و آی کیو تأثیرگذار باشد یا خیر.

مصرف مکمل‌های روغن ماهی در دوران بارداری و شیردهی مادران و در کودکی، به بهبود رشد اندام‌های بینایی کمک می‌کند و ریسک ابتلا به انواع آلرژی را کاهش می‌دهد.

۸. کاهش چربی‌های کبدی

کبد اندامی است که وظیفه‌ی پالایش بیشتر چربی‌های موجود در بدن را برعهده دارد و نقش مهمی در افزایش وزن ایفا می‌کند.

شیوع بیماری های کبدی به سرعت در حال افزایش است؛ به خصوص بیماری کبد چرب غیرالکلی که حاصل تجمع چربی در کبد است. مصرف مکمل های روغن ماهی می تواند عملکرد کبد و التهابات را بهبود ببخشد که باعث کاهش علائم کبد چرب غیرالکلی و کاهش مقدار چربی در کبد می شود.

۹. بهبود علائم افسردگی و اضطراب

پیش بینی می شود که افسردگی، دومین دلیل ایجاد بیماری ها در سراسر دنیا تا سال ۲۰۳۰ باشد.

جالب است بدانید، به نظر می رسد افرادی که افسردگی حاد دارند، سطح امگا ۳ خون آنها پایین تر است. تحقیقات نشان داده است که مصرف مکمل های امگا ۳ و روغن ماهی، می تواند علائم افسردگی را بهبود ببخشد. علاوه بر این، برخی تحقیقات نشان داده است که روغن های غنی از EPA بسیار بیشتر از روغن های حاوی DHA در کاهش علائم افسردگی تأثیر دارند.

۱۰. بهبود تمرکز و درمان بیش فعالی کودکان

تعدادی از اختلالات رفتاری در کودکان، مثل اختلال کم توجهی بیش فعالی (ADHD)، هر دو اختلال بیش فعالی و عدم تمرکز را دربر می گیرد. همان طور که گفتیم، بخش زیادی از مغز انسان از امگا ۳ تشکیل شده است. مصرف مقدار کافی امگا ۳ می تواند در پیشگیری از اختلالات رفتاری در سال های ابتدایی زندگی مفید باشد.

مصرف روغن ماهی یا مکمل های آن، در بهبود بیش فعالی، بهبود تمرکز، تکانشگری و پرخاشگری کودکان مؤثر است. بهبود این اختلالات می تواند برای بهبود فرایند یادگیری در سال های ابتدایی زندگی بسیار مفید باشد.

۱۱. بهبود علائم آسم و کاهش ریسک ابتلا به آلرژی

آسم اختلالی در دستگاه تنفسی است که می‌تواند علائمی مثل تنگی نفس، ورم ریه و... داشته باشد و روزبه‌روز در بین کودکان بیشتر رواج پیدا می‌کند.

تعدادی از تحقیقات نشان داده است که روغن ماهی می‌تواند علائم آسم را به‌خصوص در سال‌های ابتدایی زندگی کاهش دهد. پژوهشگران نتایج ۱۱ تحقیق دیگر را گردآوری کرده‌اند که روی ۱۰۰ هزار نفر انجام شده است. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف امگا ۳ یا ماهی توسط مادران، خطر ابتلا به آسم در کودکان را بین ۲۴ تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد. علاوه‌براین، مصرف مکمل‌های روغن ماهی در مادران باردار، می‌تواند خطر احتمال ابتلای نوزادان به آلرژی را کاهش دهد.

۱۲. مفید برای سلامت استخوان‌ها

در سنین بالا، استخوان‌های بدن مواد اصلی خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی آنها افزایش پیدا می‌کند. این اتفاق می‌تواند به بیماری‌هایی مثل پوکی استخوان و استئوآرتریت یا آرتروز منجر شود. کلسیم و ویتامین D از مهم‌ترین مواد ضروری برای سلامت استخوان هستند، ولی بعضی تحقیقات نشان می‌دهد که اسیدهای چرب امگا ۳ نیز می‌توانند برای استخوان‌ها مفید باشند.

کسانی که مقدار بیشتری امگا ۳ مصرف می‌کنند، تراکم معدنی استخوان (BMD) بهتری دارند. باوجوداین، مشخص نیست که آیا مکمل‌های روغن ماهی، تراکم معدنی استخوان را بهبود می‌بخشد یا نه. تعدادی از تحقیقات محدود، نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های روغن ماهی، شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد که موجب جلوگیری از بیماری‌های استخوانی می‌شود.