

فوائد الأوميغا 3

نوفمبر 7, 2019



Category: [صحة](#)

: بواسطة

الأوميغا 3 هو عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة تفيد في تحسين صحة جسم الإنسان بشكل عام، ولا يستطيع الجسم إنتاجها بنفسه بكميات كافية لذا فهو يحتاج لتناولها من خلال مكملات غذائية أو الحصول عليها من المصادر الغذائية الطبيعية الغنية بهذه المادة الهامة لصحة الجسم.

ويتكون الأوميغا 3 من ثلاثة أحماض أمينية رئيسية هي: ألفا لينولينيك، وحمض الإيكوسابينتينويك، وحمض دوكوساهيكسينويك، وتوفر هذه المادة بالجسم بكميات معينة يضمن سلامته من العديد من الأمراض كما يفيد في تحسين صحة الشعر والبشرة والدماغ. ومختلف الأجهزة الحيوية في الجسم.

يُعتدُّ أن تناول الأشخاص الذين يُعانون من ارتفاع مستوى الشحوم ثلاثية الغليسريد لخصَّتين على الأقلّ من الأسماك الدهنية أسبوعياً سوف يكون مفيداً، إلا أنه لا توجد أدلة على أن لتناول مكملات أحماض أوميغا 3 الدهنية نفس الفائدة.

مصادر الأوميغا 3 الطبيعية

يمكن الحصول على مادة الأوميغا 3 من خلال تناول بعض الأطعمة الغنية بها مثل: الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونة وسمك الماكريل، وبعض المكسرات مثل اللوز والجوز بالإضافة إلى حبوب فول الصويا وبذور الكتان وزيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الصويا وزيت القنب وزيت الحبار وزيت السمك، والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن كالبروكلي والسبانخ.

فوائد الأوميغا 3 للجسم

- تعمل الأوميغا 3 على تحسين الخصوبة للرجل والمرأة؛ حيث تزيد من إنتاج الحيوانات المنوية لدى الرجل وبالتالي تعزز من القدرة الجنسية لديه، كما تحفز الخصوبة وتحسن أداء المبايض لدى المرأة حيث أنها تنظم إنتاج الهرمونات الأنثوية والذكورية لدى الرجل والمرأة مما يعزز القدرة ويزيد القدرة على الإنجاب.
- تفيد الأوميغا 3 بشكل مباشر في الحد من تراكم الدهون على جدران الشرايين مما يقلل من مشاكل القلب والسكتات الدماغية والجلطات المفاجئة.
- يعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم ورفع الكوليسترول النافع الامر الذي يقلل من ارتفاع ضغط الدم ويساعد على مرونة الشرايين.
- يعمل على علاج كافة الإلتهابات في الجسم وبخاصة التهابات المفاصل الروماتيزية والتخلص من أوجاعها وتورماتها.
- يحسن من صحة الدماغ والأعصاب ويمنع الزهايمر " الخرف" ويحسن من الإستيعاب والذاكرة والحفظ، كما يقلل من فرط النشاط وضعف التركيز عند الأطفال.
- يؤثر الأوميغا 3 في تحسين الوضع النفسي للشخص ويقلل من شعوره بالإكتئاب والتوتر ويساعد على الشعور بالراحة والسعادة والإسترخاء.
- يقوي البصر الضعيف، ويساعد على تنظيم ضربات القلب •
- يحسن من صحة الشعر؛ إذ يقلل من نسبة تساقط الشعر المتكرر كما يزيد من نمو الشعر ويحسن من كثافته ويقلل من التهابات فروة القشرة ويحمي فروة من الجفاف والحكة، كما يمنحه لمعاناً ونعومة ويجعل بصيلاته أكثر قوة وتماسك.
- يخفف من آلام الظهر واحتكاك المفاصل ويساعد على مرونتها •
- يضعف نمو الأورام السرطانية في الجسم كما يقلل من مرض السكري •
- يعمل على زيادة حرق الدهون وتحسين استهلاك الجسم للسعرات الحرارية لذا فهو يعمل على تخفيض الوزن بشكل ملحوظ، كما له دور واضح في بناء العضلات وتشكيلها

المراجع:

- 1- [فوائد أوميغا 3](#). الوطن. روجع بتاريخ 7 نوفمبر 2019.
- 2- [معالجة ارتفاع الكوليسترول](#). موسوعة الملك عبد الله. روجع بتاريخ 7 نوفمبر 2019.