

امگا ۳ در برابر نزدیک بینی محافظت ایجاد می کند

13 شهریور 1404

نشان داده شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ فواید بالقوه متنوعی برای سلامتی دارند، از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، زوال عقل و برخی از انواع سرطان.

مدیسن نت، اکنون، یافته‌های جدید نشان می‌دهد که امگا ۳ ممکن است به جلوگیری از ابتلاء به نزدیک بینی (میوپی) در کودکان کمک کند.

افراد مبتلا به نزدیک بینی در دیدن واضح اشیا دور مشکل دارند.

محققان گفتند، به طور خاص، کودکانی که امگا ۳ کمتری در رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های فیزیکی چشم مرتبط با نزدیک بینی، از جمله چشم مستطیلی شکل یا قرنیه با انحنای شدید، مبتلا شوند.

تیم تحقیق به رهبری دکتر «جیسون یام»، محقق ارشد و استاد چشم‌پزشکی در دانشگاه هنگ کنگ، می‌گویند: «این نتایج، اسیدهای چرب امگا ۳ را به عنوان یک عامل غذایی محافظ بالقوه در برابر ابتلاء به نزدیک بینی برجسته می‌کند.»

این مطالعه همچنین نشان داد که چربی‌های اشباع شده از کره، روغن پالم و گوشت قرمز در واقع ممکن است خطر نزدیک بینی را افزایش دهند.

برای این مطالعه، محققان سلامت چشم بیش از ۱۰۰۰ کودک چینی ۶ تا ۸ ساله را که به طور تصادفی از یک مطالعه چشم در مقیاس بزرگ‌تر در هنگ کنگ انتخاب شده بودند، پیگیری کردند. پرسشنامه‌های رژیم غذایی کودکان را ارزیابی کردند و نتایج آن با نتایج معاینات چشم آنها مقایسه شد.

اسیدهای چرب امگا ۳ عمدتاً در ماهی‌های چرب یافت می‌شوند، اما در برخی از دانه‌ها و آجیل‌ها نیز یافت می‌شوند.

نتایج نشان داد که در مجموع، حدود یک چهارم کودکان (۲۸٪) نزدیک بین بودند.



محققان دریافته‌اند که طول محوری- طول چشم از جلو تا عقب- در ۲۵٪ از کودکانی که کمترین میزان مصرف امگا ۳ را در رژیم غذایی خود داشتند، پس از در نظر گرفتن سایر عوامل، طولانی‌ترین بود.

نزدیک‌بینی گاهی اوقات زمانی رخ می‌دهد که شکل چشم باعث می‌شود پرتوهای نور ورودی به شبکیه، دیواره سلول‌های حسگر نور در پشت چشم، برخورد نکنند.

این مطالعه همچنین نشان داد کودکانی که بیشترین میزان مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را داشتند، کوتاه‌ترین طول محوری را داشتند، که نشان می‌دهد آنها در برابر نزدیک‌بینی محافظت می‌شوند.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که این نشانه‌های نزدیک‌بینی در بین کودکانی که مقادیر زیادی چربی اشباع‌شده مصرف می‌کردند، افزایش یافته است.

محققان گفتند که هیچ نوع ماده مغذی دیگری با نزدیک‌بینی مرتبط نبود.

محققان حدس می‌زنند که امگا ۳ ممکن است با افزایش جریان خون به چشم، از نزدیک‌بینی محافظت کند و رشد سالم چشم را تقویت کند.