

همه می‌توانند از امگا ۳ استفاده کنند؟

19 خرداد 1404

محققان در مورد این موضوع که مصرف امگا ۳ برای همه افراد مفید است یا نیست، تردید دارند.

دکتر الکسی موسکالیوف، مدیر موسسه زیست‌شناسی پیری در دانشگاه نیژنی نووگورود، تأکید می‌کند که اسیدهای چرب امگا ۳ به دلیل فواید سلامتی که از دیرباز شناخته شده‌اند، توجه علمی گسترده‌ای را به خود جلب کرده‌اند.

موسکالیوف اضافه می‌کند: «مطالعات نشان داده‌اند که فواید امگا ۳ برای همه یکسان نیست.» «برای مثال، روغن ماهی ممکن است در موارد خاص اثرات مضر داشته باشد».

او افزود: «نتایج نشان داده است که خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در بین افراد سالمی که آن را به صورت پیشگیرانه مصرف می‌کنند، افزایش می‌یابد. در مقابل، بیماران مبتلا به بیماری قلبی که تحت درمان با امگا ۳ قرار می‌گیرند، خطر ابتلا به زوال عقل و مرگ کمتری را تجربه می‌کنند.»

مکانیسم‌های دقیق پشت این اثر هنوز مشخص نیست، اما محققان معتقدند که دوزهای بالای مکمل‌های غذایی و ترکیب شیمیایی آنها ممکن است نقش محوری داشته باشند.

این مکمل‌ها اغلب حاوی امگا ۳ به شکل اتیل استر هستند - شکلی که کمتر توسط بدن قابل جذب است و ممکن است به افزایش سطح کلسترول بد (LDL) کمک کند.

علاوه بر این، توجه به نسبت صحیح بین دو نوع امگا ۳: ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA) بسیار مهم است. زیرا مصرف مقادیر بیش از حد دومی ممکن است اثرات مفید اولی را خنثی کند.

بنابراین، بهتر است فرد هنگام مصرف مکمل‌های امگا ۳ احتیاط کند.