

خواص و فواید امگا ۳ برای مردان

امگا ۳ یا روغن ماهی یک مکمل رژیمی است و تحقیقات نشان می‌دهد که فواید زیادی برای سلامتی و جلوگیری از بیماری‌های خاص دارد؛ بعلاوه این که برای مردان نیز فواید بی‌شماری دارد و می‌تواند به بهبود وضعیت باروری آن‌ها کمک کند.

افرادی که امگا ۳ دریافت می‌کنند و به اندازه کافی اسید چرب در رژیم غذایی‌شان وجود دارد؛ از این فواید بهره‌مند هستند، اما اگر این مواد غذایی را استفاده نمی‌کنید، باید از مکمل امگا ۳ کمک بگیرید که در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک در مورد فواید آن برای مردان و خطرات احتمالی آن صحبت خواهیم کرد.

تعریف روغن ماهی

روغن ماهی از انواع مختلفی از ماهی‌ها گرفته می‌شود که یکی از آن‌ها تن ماهی است. کارخانه داران معمولاً روش‌های مختلفی را برای گرفتن تن ماهی استفاده می‌کنند، اما رایج‌ترین روش یک روش چهار مرحله‌ای است که در آن ماهی را می‌پزند، پرس می‌کنند، فیلتر می‌کنند و روغن را به صورت سانتریفیوژ می‌گیرند.

روغن ماهی سرشار از اسید چرب غیر اشباع چند رشته‌ای امگا ۳ است که یک اسید چرب ضروری می‌باشد که بدن خودش نمی‌تواند آن را درست کند. مصرف روغن ماهی و امگا ۳ می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد.

خواص و فواید امگا ۳ برای مردان

روغن ماهی تاثیر بسیار زیادی در سلامت افراد دارد که در این قسمت فواید آن را برای تان توضیح خواهیم داد:

سلامت ذهنی

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، [فشار خون](#) پایین تری دارند. مطالعه‌ای روی ۲۳ نفر انجام شد که به آن‌ها مکمل امگا ۳ داده بودند تا علائم افسردگی آن‌ها در عرض سه هفته بررسی شود و متوجه شدند که بین افسردگی و استفاده از امگا ۳ رابطه عکس وجود دارد؛ یعنی هر چقدر که افراد بیشتر امگا ۳ مصرف کنند، وضعیت

ذهنی آنها بهبود پیدا می‌کند و از اختلالات ذهنی در آنها جلوگیری می‌شود؛ مخصوصاً در افرادی که سنین بالاتری دارند.



سلامت قلب

سلامت قلب اهمیت بسیار زیادی دارد، زیرا همیشه از هر چهار نفر یک نفر به خاطر بیماری قلبی از دنیا می‌رود و در نتیجه باید مراقبت از خود را افزایش داد. مصرف ماهی می‌تواند اثر محافظت‌کننده‌ای روی قلب داشته باشد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

امگا ۳ یک نوع چربی در خون است که بدن به آن نیاز دارد. اگر مقدار آن خیلی زیاد باشد، خطر بیماری قلبی افزایش پیدا می‌کند. روغن ماهی به کاهش سطح تری‌گلیسیرید بالا و فشار خون کمک می‌کند.

مصرف روغن ماهی و خودِ ماهی نیز تا حد زیادی کلسترول بد را پایین می‌آورد. اگرچه منابع مختلف، فواید دیگر روغن ماهی را برای سلامت قلبی عروقی اعلام کرده اند.

سلامت چشم

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف [روغن امگا ۳](#) می‌تواند به سلامت چشم کمک کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ نشان داده است که روغن ماهی تأثیر زیادی در بیماری‌های التهابی چشم مانند خشکی چشم دارد. مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد؛ افرادی که به طور منظم میوه تازه و سبزیجات و ماهی می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های چشم هستند. متخصصان چشم پیشنهاد می‌کنند که مکمل امگا ۳ را در صورت نیاز مصرف کنید یا این که محصولات ماهی را در رژیم غذایی خود



بیشتر جای دهید تا از مشکلات چشم جلوگیری شود.

خطرات احتمالی امگا ۳

قبل از این که بخواهید به سراغ مکمل امگا ۳ بروید، پیشنهاد می‌کنیم خطرات احتمالی آن را بشناسید. درست است که امگا ۳ می‌تواند از مشکلات مختلفی مثل سرطان پروستات جلوگیری کند، اما مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ اشاره کرده است که مصرف زیاد آن ممکن است باعث افزایش خطر سرطان پروستات باشد و کاملاً تاثیر عکس بگذارد؛ بنابراین باید خیلی مراقب باشید که مصرف زیاد امگا ۳ رابطه مستقیمی با انواع سرطان از جمله پروستات دارد. بعضی از افراد هم در صورت مصرف بالای این مکمل، ممکن است عوارض جانبی را تجربه کنند که شامل بدبویی دهان، بدمزگی داخل دهان، اسهال، نوسانات روحی، حالت‌ها و دیگر مشکلات گوارشی می‌شود.