

زيت السمك وتأثيراته على أجسامنا



تحدث خبراء التغذية عن زيت السمك واعتبروه أكثر المكملات الغذائية انتشاراً، لاحتوائه على الدهون الصحية المتعددة وغير المشبعة وبالأخص أحماض الأوميغا 3 الطبيعية، المتواجد طبيعياً في الأنسجة الدهنية للأسماك كالسلمون والسردين والماكريل والرنجة وتراوت البحيرة.

ويوضح تايلر برينستون، أخصائي تغذية، أن معظم مكملات زيت السمك تتكون من مشتقات EPA و DHA البحرية، حسب ما ذكر موقع "ليف استرونج".

وأثبتت الأبحاث أن مكملات أوميغا 3 تخفض مستويات الدهون الثلاثية المرتفعة (TG في الدم)، حيث ترتبط المستويات المرتفعة من TGs بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، وتزيد أحماض أوميغا 3 الدهنية مستويات الأحماض الدهنية، وتقوم بالحد من مستويات TG بنحو 30% وذلك لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة شحوم الدم.

ولاحظت الأبحاث انخفاض نسبة الكوليسترول الضار "إل دي غل" (LDL) لدى الأشخاص الذين يتناولون السمك

مرتين أسبوعياً وذلك مقارنة مع أولئك الذين تناولوا مكملات زيت السمك فقط، كما يحتاج الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأمراض القلب والرياضيون لتناول مكملات زيت السمك، كما يستفيد النباتيون الذين يتناولون كميات منخفضة من ALA من تناول مكملات أوميغا 3، كما تستفيد الحوامل من مكملات أوميغا 3.

ويُطلق الخبراء على الأسماك اسم "غذاء الدماغ"، حيث تساعد الدهون المضادة للالتهابات الموجودة في الأسماك في الحفاظ على بنية ووظيفة أغشية الخلايا في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك تلك الموجودة في الدماغ، كما يقلل خطر التدهور المعرفي والخرف، كما تشير الأبحاث إلى أن مكملات زيت السمك، ترتبط بخفض أعراض الاكتئاب، حيث تقوم الفيزيولوجيا المرضية للاكتئاب على اختلالات في النواقل العصبية مثل السيروتونين والدوبامين ووظيفتهما في الدماغ، وتساعد أوميغا 3 على تصحيح هذه المسارات.

وتساعد مكملات أوميغا 3 في تقليل مستويات ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، وذلك عن طريق تنشيط قنوات البوتاسيوم والتي تعتمد على الكالسيوم في الأوعية الدموية، وينصح معظم الخبراء باتباع نظام غذائي متوازن، منخفض الصوديوم، ومليء بالفواكه والخضروات والدهون الصحية للقلب والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة بدلا من مكملات زيت السمك لخفض مستويات ضغط الدم.