

ما هي أحماض أوميغا 3؟



كثير الكلام صحياً عليها حديثاً، ولكنها كانت تعرف منذ ما يقارب من خمسين عاماً في علم التغذية والغذاء، أو الأحماض الدهنية الضرورية (الأساسية) في الغذاء، وسميت كذلك لأنّ الجسم الحي لا يستطيع إنتاجها بنفسه مما يحصل عليه من الغذاء اليومي، لذا يتوجب علينا أن نزوده بها عن طريق تناولها بالغذاء اليومي الصحي الذي يحتويها، نظراً لما لها من أهمية صحية وفي نواح عديدة، وبشكل خاص للدماغ والقلب والجلد والعظام وأخيراً العينين وصحتها وليس آخراً المزاج الشخصي للفرد.

هي أحماض دهنية غير مشبعة توجد في النباتات والأحياء البحرية ويمكن اعتبار الزيوت الموجودة في الجوز، وبذور الكتان، وزيت بذور دوار الشمس، وفول الصويا وحب القرع مصدراً مهماً لها، وكذلك الأسماك الدهنية كالسردين، والسالمون، والجري وسمك التونة، وينصح خبراء التغذية والعاملين في هذا المجال بتناول (2 غم) من هذه الأحماض يومياً للحصول على صحة ممتازة هذا للرجال، أما النساء فالرقم هو (1.6) غم/ اليوم، وذلك عن طريق تناول الأسماك ما بين (2-3) وجبة/ الأسبوع كوجبة رئيسية، ويضع حبات من الجوز يومياً لسد الحاجة، وقد ظهر في بعض البلدان الأوروبية أيضاً البيض المقوى بأوميغا - 3 للاستعمال اليومي.

فوائد هذه الأحماض عديدة، درست من قِبل المختصين، فهي أساسية لنمو وتكوين الخلايا الجسمية والعضلات والأعصاب، بما في ذلك أعضاء الجسم المختلفة، فهي ضرورية لعملية تبادل المعلومات بين خلايا الدماغ!

فلتسمع لما تقوله اختصاصية التغذية الأميركية - سو - إنّ هذه الأحماض تخفف من التهاب المفاصل، ومَن منا لا يعرفه! فهو المرض المنتشر كثيراً ولم يعرف سببه ولا علاجه حتى الآن، فقط بعض المسكنات للألم، ثمّ تقوية العضلات، ثمّ الوقاية من بعض أشكال السرطان، وتساندها القول الاختصاصية الثانية (لونير) في USA أيضاً، إنّ هذه الأحماض في مقدورها أن تساعد على الرشاقة والتي هي مطلب لكثير من النساء الغربيات والشرقيات في بعض البلدان، فهي تزيد من حرق السعرات الحرارية، وتخفف من حدة الشهية للطعام، عن طريق الحفاظ على استقرار مستوى الدم، مما يجعلنا نشعر بالشبع، ونمتنع عن تناول طعام أكثر مما نحتاج.

أما أهميتها للقلب فقد ثبت مؤخراً أنّ هذه الأحماض تسهم في زيادة سيولة الدم (كما يفعل

الإسبرين) مما يحول دون تشكل الجلطات المميّنة! وتزيد من ليونة الشرايين، مما يخفف من ارتفاع ضغط الدم (المرض الصامت القاتل)، وكذلك تعمل على خفض مستويات - التري كليسيرايد - وبنسبة واضحة قد تصل إلى 40%، مما يساعد على التحقيق من خطر الإصابة بالأمراض القلبية وبنسبة كبيرة قد تصل إلى 40%.

ولنلاحظ ما يقوله الاختصاصي بأمراض القلب والتغذية الدكتور ميشيل من فرنسا - أن "أحماض أوميغا - 3 هي أبرز العناصر التي تتشكل منها أغلفة الخلايا بصورة عامة، وبما أن" الخلايا العصبية وخلايا القلب هي أكثر الخلايا تواصلاً وتشابكاً واعتماداً على بعضها البعض فإنّها تكون الأكثر تأثراً عند حدوث النقص في هذه الأحماض الثلاثة!

وهنا تجدر الإشارة إلى الدور الفعّال الذي تلعبه أحماض أوميغا - 3 في تحسين أداء القلب خاصة الأوعية الدموية وكيف تفيها من الأمراض!

فقد بدأت البحوث العديدة عنها قبل ما يزيد عن خمسين عاماً، وأصبح الآن مؤكداً وبعد دراسات أخرى من قبل الدكتور - فيليب مولان - اختصاصي أمراض القلب في - ليون - فرنسا، أن "اتباع نظام غني بالأوميغا - 3 ولمدة لا تقل عن شهرين أدى إلى انخفاض كبير في خطر تكرار الإصابة بأمراض القلب عند المرضى به، وذلك أيضاً واضح في البلدان الباردة الشمالية من العالم والذين يكثرون من تناول الأسماك الدهنية المحتوية على هذه الأحماض، كانوا نادراً ما يصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية بينما في الولايات المتحدة يقدر عدد المصابين بنحو 7 ملايين شخص.

ويقول البروفسور الفرنسي - جان ماري بور - الاختصاصي في التغذية العصبية وأمراض الدماغ، إن "ثلث المواد الدهنية الموجودة في الدماغ هي عبارة أوميغا - 3 وعملها واضح في السهر على ليونة الأوتار العصبية لتسهيل التواصل بين الخلايا العصبية، لذلك فإنّ النقص في هذه الأحماض يضعف هذه الخلايا ويعوق عمل توزيعها، كما يمكن أن يؤدي هذا الضعف إلى موت مؤقت، وقد أظهرت بعض الدراسات على غذاء الحوامل وظهر أن "افتقار غذاء الأم لهذه الأحماض أثناء فترة الحمل والرضاعة يؤدي إلى ضعف في مقاومة دماغ الطفل الرضيع، إلى ضعف في أداء حاستي السمع والبصر عنده، فقد تبين أن "الشكبة إضافة إلى الأنسجة الدماغية من أغنى أنسجة الجسم بهذه الأحماض الهامة، وقد عملت الشركة التابعة للبحث على إضافة هذه الحوامض إلى حليب الأطفال (الرضع كأي عنصر غذائي هام من الفيتامينات والمعادن المعروفة، وقد كثرت النقاشات للاختصاصي في هذا المجال، ولكن تبين لدى البالغين أيضاً أن "هذه الأحماض تسهم في تحسين أداء الناقلات العصبية المسؤولة عن التوازن الانفعالي مثل - السيروتونين - وتلك المسؤولة عن الانفعالات الإيجابية مثل - الدوبامين -، وقد أظهرت دراسات متعددة أن تناول الأسماك الدهنية والغنية بهذه الحوامض ما بين 1-3 مرات في الأسبوع كوجبة كاملة، يخفف من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، وهي تؤثر إيجابياً على الدماغ وعلى حياة الإنسان، فهي تسهم في تطوير الخلايا العصبية والحسية لدى الطفل الرضيع والكبير وتُحسن أداء الدماغ على مستوى الفهم والإدراك وتحسين الذاكرة عنده، والدراسة واسعة على عدد كبير من الأشخاص ما بين 300-400 شخص وتجدد الخلايا العصبية وتمنع الجلطات وحتى الوفاة.

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة للكاتبة د. جيّدة عبدالحميد