إجعل الأوميغا 3 عنصر أساسي في النظام الغذائي للقضاء على التوتر والعدوانية

تُعرَف الأحماض الدهنية الأوميغا 3 بخصائصها الهامّة بالحماية من عدد كبير من الأمراض. تساعد هذه الأحماض الدهنية الدماغ على أداء وظائفه والعمل بشكل أكثر مرونة.

وقد أقيم مؤخرًا دراسة، تم نشرها في مجلة Psychiatry Research الطبية للأبحاث النفسية، تفيد أن إستهلاك الأوميغا 3 يقلل التوتر والعدوانية. في حين، قد أجرى الباحثون في جامعة ولاية أوهايو وفي جامعة كاليفورنيا_ الولايات المتحدة الأمريكية، دراسة على أشخاص من مختلف الفئات العمرية، تحديدًا بين عمر 18 الى 45 سنة، من أجل معرفة كيفية تأثير النظام الغذائي الغني بالأوميغا 3 على الصحة النفسية والشعور بالتوتر والعدوانية.

أظهرت نتائج هذه الدراسة، أنّ الأشخاص الذين إستهلكوا الأوميغا 3 أصبحوا أقل عدوانية من الطرف الثاني. فتلعب هذه الأحماض غير المشبعة دوراً بتعزيز تنظيم الإجهاد وتقاطع الخلايا العصبية في الدماغ.

من جهة أخرى، يؤكد إختصاصيّين التغذية، أنّه يعاني عدد كبير من الناس بشكل عام من نقص في الأوميغا 3 بالجسم في حين يستهلكون نسبة كبيرة من الأوميغا 6، المتوفرة في الأطعمة الدهنية المصنعة. فليس من الضروري اللجوء الى إستهلاك المكملات الغذائية بل يفضل إدراج الأطعمة الغنية طبيعيًا بالأوميغا 3.

ينصح بجعل الأوميغا 3 كامل. لا يعرف الجسم كيفية توليف هذه الأحماض الدهنية، لذا يجب إختيار الأطعمة التي تحتويها، مثل الأسماك الدهنية، زيت بذور اللفت، بذور الكتان، زيت الكانولا، الجوز، التوفو، السبانخ، منتجات الألبان، بياض البيض، اللحوم المنتجة في المراعي.

ولحصول الجسم على حاجته اليومية من الأوميغا 3 كاملاً ومن حمض ألفا لينولينيك وحمض دوكوساهيكسانويك وحمض إيكوسابنتاينويك، ينصح بتناول ملعقة كبيرة من زيت بذور اللفت و5 حبات جوز و50 غ سلمون

أو 120 غ سمك الماكريل أو 115 غ سمك السردين.