

الفوائد الصحية للأوميغا 3

عملت الدراسات العملية في السنوات الأخيرة على إثبات العديد من الفوائد والمميزات لزيت السمك أو أوميغا 3، إذ أنه موجود في الأسماك الدهنية بشكل خاص وهو عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة.

ما هو الأوميغا 3؟

زيت السمك أو الأوميغا 3 موجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والسردين، ويعتبر مكوّن جيد لحرق الدهون وبناء العضلات والعديد من الفوائد الأخرى. وقد بيّنت الأوميغا 3 العديد من الفوائد الصحية الملحوظة في عالم التغذية، الأمر الذي يساعد على تقديم العديد من الفوائد الصحية الحيوية للجسم.

يتكون الأوميغا 3 من ثلاثة أنواع من الدهون، التي تُسمى ألفا لينولينيك - حمض الإيكوسابينتينيوك - حمض دوكوساهيكسينويك. والأوميغا 3 هو من الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يمكن أن ينتجها الجسم بكميات كافية، ومن ثم فإنه لا بد من الحصول عليها من خلال المصادر الغذائية .

ويتواجد الأوميغا 3 أيضًا في زيت بذور الكتان، زيت القنب، زيت السمك، زيت الحبار وغيرها من المصادر المختلفة.

ما هي فوائد الأوميغا 3؟

يمكن أن نختصر أهمية فوائد الأوميغا 3 في عبارة قصيرة "بأنها تُحسن من قدرات الجسم في كل شيء"، ففي المنظر الخارجي يقوم الأوميغا 3 ببناء العضلات ويساعد في فقدان الدهون إذ أنها يلعب دوراً مهماً في نشاط العمليات الداخلية في جسم الإنسان وتعطي إحساساً بالراحة بعد الإنتهاء من التدريبات الرياضية ويساهم في تحسين أداء العضلات. وهناك دراسات حول أهمية الأوميغا 3 في حرق الدهون وبناء العضلات، والتي تُثبت أن الأفراد الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً ويمارسون الرياضة باستمرار ويتناولون كميات منتظمة من الأوميغا 3 يستطيعون حرق كمية أكبر من الدهون من مَن لا يتناولون الأوميغا 3 بطريقة منتظمة.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن الأوميغا 3 يساعد على أكسدة الدهون وعلاج حساسية الأنسولين وتحسين إستهلاك الجسم للسعرات

الحرارية. كما يعمل على حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ويساهم في تحسين تدفق الدم إلى العضلات أثناء ممارسة التمارين وبالتالي يمنع كسر العضلات، كما أنه يعمل كمضادات للالتهابات.

الفوائد الصحية الأخرى للأوميغا 3:

- التخفيف من خطر الإصابة بالأزمات القلبية .
- التخفيف من خطر الإصابة بالجلطات الدماغية .
- التقليل من نسبة الدهون الثلاثية في الدم .
- المساهمة في تنظيم ضربات القلب .
- يعمل على تخفيض ضغط الدم .
- التقليل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.
- يعالج الإلتهابات.
- يخفّض من نسبة الكوليسترول في الدم .
- كما يساعد الأوميغا 3 في الحصول على شعر قوي وبشرة نضرة ، ويؤكد الباحثون أنه يعمل على التخفيف من آلام الظهر ويساعد على تحسين الرؤية .