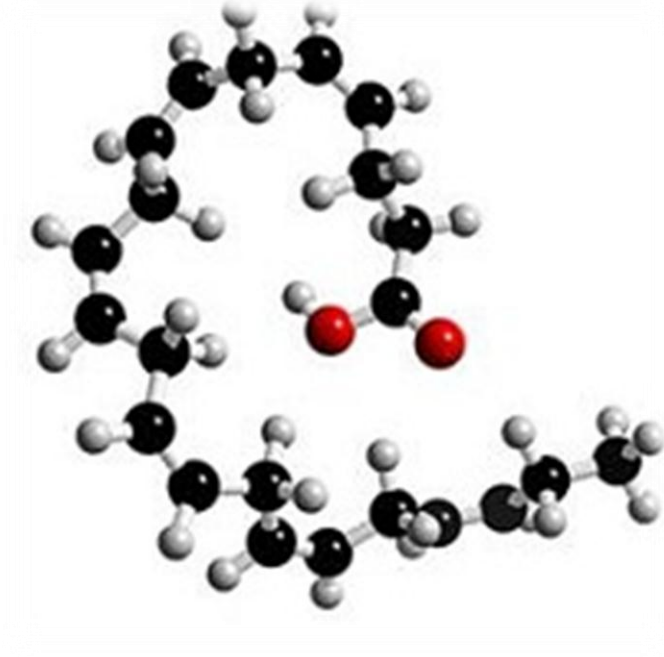


وزارة التجارة
مديرية التجارة
لولاية المسيلة

أوميغا 3





الأوميغا 3

إن أوميغا 3 هي مجموعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة المفيدة للجسم التي تلعب دورا مهما في محاربة بعض الأمراض و الحفاظ على صحة جيدة و سليمة ، و مصادرها تتوزع ما بين الأسماك مثل السردين و زيت السمك و الحبوب و المكسرات مثل الجوز و اللوز ، و بعض الأغذية المدعمة مثل البيض و الحليب و العصير و الدجاج ، و الزيوت مثل زيت الزيتون و زيت الذرة ، و بعض الخضروات مثل السبانخ و الخس.





فوائدها

و تتمثل فوائد الأوميغا 3 في خفض نسبة الدهون الثلاثية الموجودة في الدم ، التي تضر القلب بارتفاع نسبتها ، و تتحسن طاقة التجاوب مع الأنسولين وتسييل الدم و تجنب الإصابة بالجلطة الدموية التي تسد الشرايين ، الأمر الذي يؤكد دور الأوميغا 3 في حماية القلب ضد الأمراض، إذ تساعد على محاربة إنسداد الشرايين و الإصابة بالجلطات و النوبات القلبية .

إن الأوميغا3 تخفض أيضا نسبة الكوليسترول الضار ، و تعمل على زيادة نسبة الكوليسترول المفيد ، كما تخفض من معدل ضغط الدم ، و تساعد على تخفيف الالتهابات و الآلام في المفاصل ، كما تساعد الأوميغا3 على تعديل كمية البروتينات في الجسم ، خصوصا عند الإصابة بحروق بالغة ، و تساعد الدماغ و الجهاز العصبي بكامله ، و تعمل على تنظيم إيقاع دقات القلب ، و تحمي من الموت المفاجئ بالسكتة القلبية .

لذلك من الضروري تناول الأسماك على الأقل مرة في الأسبوع و كذلك الخضروات الطازجة كالسبانخ و الخس ، و استخدام زيت الزيتون في السلطات و ليس في عملية قليها ، و تناول المكسرات مرة على مرتين في الأسبوع على أن ألا تكون مملحة و دسمة .

و رغم الفوائد المتنوعة للأوميغا3 للصحة ، فإن لها تأثيرات سلبية ، كصعوبة التحكم و المحافظة على نسبة السكر ، و قد تشكل خطورة في بعض الأحيان ، خصوصا إذا تم تناولها بجرعات فائضة ، لذا يجب استشارة الطبيب.