

نقش اسیدهای چرب موجود در ماهی

صغری کمالی

امروزه با توجه به عدم تعادل برنامه های غذایی و افراط و تفریط در مصرف برخی از مواد غذایی ، اختلالات و بیماریهای ناشی از آن به وفور در جوامع انسانی دیده می شود و همچنین با مصرف ناکافی ماهی که از منابع عمده امگا ۳ می باشند.

میزان مصرف امگا ۳ کاهش یافته است که خود تبعاتی از جمله افزایش بیماریهای قلبی و عروقی و سرطانات را بدنبال دارد، بنابراین گرایش همگانی به مصرف مکمل های امگا ۳ رو به افزایش می باشد.

بدن انسان برای برطرف کردن نیاز های خود به مواد غذایی از جمله اسیدهای چرب و پروتئین نیاز دارد. اسیدهای چرب یکی از اجزا تشکیل دهنده چربی ها می باشند که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق مواد غذایی تامین شود . پس بنابراین با توجه به اهمیت چربیهای موجود در ماهیان تحقیقات گسترده ی انجام شده و بیان کننده این امر مهم می باشد که چربی موجود در آنها دارای مقادیر زیادی اسید های چرب غیر اشباع می باشند که البته مقادیر آنها بسته به گونه ماهیان متفاوت است.

اسیدهای چرب به دوگروه تقسیم می شوند اسید های چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب اشباع ، که امگا ۳ جز اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری می باشد. سه اسید چرب تشکیل دهنده خانواده امگا ۳ عبارتند از: آلفا لینولئیک اسید (ALA)، ایکوزا پنتائینوئیک اسید (EPA) ، دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) .

بهترین منابع امگا-۳ حیوانات دریائی، روغن کبد ماهی، ماهی آزاد، خرچنگ، میگو، صدف خوراکی، ساردین ماهی ، ماهی کولی و شاه ماهی می باشند. البته ماهیهای چرب برگرفته از آبهای آزاد دارای امگا-۳ بیشتری هستند. امگا ۳ در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله درمان افسردگی ، کاهش وزن ، درمان پوکی استخوان ، جلوگیری از تصلب شرایین و موثر می باشد. افزایش میزان اسیدهای چرب امگا-۳ در رژیم غذایی اشخاص می تواند اثر سودمندی در کاهش بیماریهای فوق‌الذکر داشته باشد. در نهایت می توان گفت که سلامت بدن انسان در گرو مصرف امگا ۳ می باشد.