

نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳

در زمان‌های بسیار قدیم نسبت مصرف امگا ۶ به امگا ۳ در رژیم غذایی به صورت ۱ به ۱ بوده است. یعنی به ازای مصرف ۱ گرم امگا ۶ به میزان ۱ گرم هم امگا ۳ مصرف می‌شده است. در آن زمان هیچ یک از بیماری‌های التهابی مفصلی که اکنون شایع است همچون زانودرد، کمردرد، سردرد یا بیماری‌های غیرواگیر چون دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و ... شایع نبوده است.

در حقیقت نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ به میزان ۳ به ۱ یا ۲ به ۱ می‌باشد که هم اکنون این نسبت در اکثر افراد به صورت ۸ به ۱ یا ۱۰ به ۱ و حتی در مواردی ۲۰ به ۱ یا ۲۵ به ۱ مشاهده شده است که این نسبت‌ها بسیار خطرناک و مضر می‌باشند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مصرف مقادیر فراوانی از امگا ۶ باعث کاهش ذخیره اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن می‌شود. از طرفی مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ از تجمع اسیدهای چرب امگا ۶ که فرآیندهای التهابی را تشدید می‌کنند، می‌کاهد. در تحقیقی که در آمریکا صورت گرفت مشخص شد که افزایش مصرف امگا ۶ از ۱۵ گرم در روز به ۳۰ گرم در روز منجر به کاهش ۴۰ درصدی در تولید اسیدهای چرب امگا ۳ شده است.

تنها روغن گیاهی که میزان امگا ۳ آن از امگا ۶ بیشتر است، روغن بذر کتان می‌باشد

و تنها روغنی که سرشار از امگا ۳ است و امگا ۶ ندارد روغن ماهی است

چرا باید مصرف اسیدهای چرب امگا ۶ را کاهش دهیم؟

اسیدهای چرب امگا ۶ پیش‌ساز ایکوزانوئیدها در بدن می‌باشند که واسطه‌های التهابی هستند و روند التهاب در بیماری‌های مفصلی (درد در ناحیه مفاصل زانو، کمر، گردن، آرنج و ...)، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، دیابت و ... را افزایش می‌دهند. رژیم غذایی اکثر افراد سرشار از امگا ۶ و بسیار فقیر از منابع امگا ۳ است که همین امر، منجر به تشدید این بیماری‌ها و دردها می‌شود. در نتیجه رژیم غذایی سرشار از امگا ۳ و محدود از امگا ۶ روند التهاب را کاهش و این‌گونه دردها را تسکین می‌دهد.

اسیدهای چرب امگا ۶ پیش‌ساز ایکوزانوئیدها در بدن می‌باشند که واسطه‌های التهابی هستند و روند التهاب در بیماری‌های مفصلی (درد در ناحیه مفاصل زانو، کمر، گردن، آرنج و ...)، بیماری‌های قلبی عروقی، آسم، دیابت و ... را افزایش می‌دهند

کانال تلگرام: @tak_fitness

روغن‌های گیاهی سرشار از امگا ۶ هستند.

از حدود ۱۴۰ سال پیش یک تغییر اساسی رخ داد. در حقیقت با صنعتی شدن و پیشرفت تکنولوژی کارخانجات تولید کننده روغن‌های گیاهی به یکباره رشد فزاینده‌ای را آغاز کردند. این روغن‌ها با استقبال فراوانی از جانب مردم مواجه شدند و راه برای تولید انبوه روغن‌های گیاهی هموار شد. روغن گیاهی به نسبت روغن‌های جامد و حیوانی مزایای فراوانی دارد، اما مصرف مقادیر فراوانی از آن نیز مناسب نمی‌باشد. اکثر روغن‌های گیاهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶۶ می‌باشند که این اسیدهای چرب با اسیدهای چرب امگا ۳ رقابت می‌کنند و در نتیجه مصرف مقادیر زیادی از آن‌ها میزان اسیدهای چرب امگا ۳ را در بدن کاهش می‌دهد.

در زیر فراوانی اسیدهای چرب امگا ۳ در روغن‌های گیاهی متداول بیان شده است:

1. روغن‌های گیاهی که اصلاً امگا ۳ ندارند: اکثر قریب به اتفاق روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، روغن ذرت، روغن کنجد، روغن پنبه دانه، روغن بادام زمینی و ... سرشار از امگا ۶ می‌باشند و به هیچ‌میزانی امگا ۳ ندارند.

2. روغن‌های گیاهی که کمی امگا ۳ دارند: روغن سویا، روغن کلزا، روغن گردو و روغن جوانه گندم علاوه بر داشتن مقادیر فراوانی امگا ۶ مقداری امگا ۳ نیز دارند و بر روغن‌های ذکر شده در بالا ارجحیت دارند.

3. روغن‌های سرشار از امگا ۳: تنها روغن گیاهی که میزان امگا ۳ آن از امگا ۶ بیشتر است، روغن بذر کتان می‌باشد و تنها روغنی که سرشار از امگا ۳ است و امگا ۶ ندارد روغن ماهی است.

- ماهی های پرورشی می باشند، اما همان ماهی های پرورشی هم از نخوردن ماهی بهتر است
- (۲) استفاده از مکمل امگا ۳: اگر از ماهی استفاده نمی کنید، مکمل های روغن ماهی را استفاده کنید. روغن کبد ماهی کاد علاوه بر امگا ۳ سرشار از ویتامین A و D نیز می باشد و گزینه مناسبی است.
- (۳) محدود کردن مصرف روغن های گیاهی سرشا از امگا ۶: اکثر روغن های گیاهی سرشار از امگا ۶ هستند و امگا ۳ ندارند. اما از این میان روغن سویا، روغن کلزا، روغن گردو و روغن جوانه گندم علاوه بر امگا ۶ کمی هم امگا ۳ دارند. اینگونه روغن ها مناسب تر هستند. همچنین روغن بذر کتان گزینه بسیار مناسبی است که سرشار از امگا ۳ می باشد
- (۴) تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳ را در برنامه غذایی خود بگنجانید.
- (۵) مصرف چربی های حیوانی را نیز محدود کنید: حیواناتی که ما از گوشت و چربی آن ها استفاده می کنیم، از منابع غذایی مانند ذرت و سویا تغذیه می شوند که سرشار از امگا ۶ هستند. پس این منابع هم مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا ۶ را تامین خواهند کرد؛ در نتیجه چربی های حیوانی علاوه بر اینکه دارای چربی های اشباع و ترانس مضر هستند از نظر امگا ۳ نیز بسیار فقیر می باشند.

داروهای ضدالتهابی چون آسپرین، ایبوپروفن و ... که باعث کاهش احساس درد در افراد می شوند؛ تشکیل ترکیبات التهابی مشتق از اسیدهای چرب امگا ۶ را کاهش می دهند. به همین علت است که کاهش مصرف چربی های امگا ۶ در کاهش درد افراد موثر می باشد و باعث کاهش زانودرد، کمردرد، سردرد و ... می گردد. شاید اگر امگا ۶ مصرفی خود را کاهش دهید دیگر نیازی به مصرف قرص های مسکن هم نداشته باشید.

بیماری های ناشی از افزایش نسبت امگا ۶ به امگا ۳:

- (۱) بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، چاقی، سندرم متابولیک سندرم روده تحریک پذیر و التهابات روده ای
- (۲) تخریب ماکولار چشم، آسم
- (۳) بیماری های مفصلی چون آرتрит روماتوئی
- (۴) بیماری های خود ایمنی مانند MS
- (۵) اختلالات عصبی روانی مانند اضطراب، افسردگی
- (۶) سرطان و....

توصیه هایی برای افزایش مصرف امگا ۳ و کاهش مصرف امگا ۶:



- (۱) مصرف غذاهای دریایی (انواع ماهی ها و میگو) یک الی دو بار در هفته: ماهی های چربی چون سالمون منابع خوبی هستند. در ضمن ماهی های آزاد بهتر از