

ارتباط امگا ۳ با بیماری‌های قلبی

دانشمندان با تحقیقات انجام شده روی افراد، پی بردند که داروهای اسید چرب امگا ۳ سلامت قلب و عروق را تقویت می‌کنند.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، هم‌زمان با افزایش موارد چاقی و دیابت، عوارض آن‌ها نیز زیاد می‌شود. یکی از عوارضی که اخیراً مورد توجه کانون قلب آمریکا () قرار گرفته، میزان بالای تری‌گلیسیرید است.

دانشمندان اعلام کردند که مصرف کنترل شده اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند برای درمان تری‌گلیسیرید بالا موثر باشد.

طبق نظر دانشمندان یک دوز ۴ گرم روزانه می‌تواند سطح تری‌گلیسیرید ۲۰۰-۴۹۹ میلی‌گرم در دسی‌لیتر را بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این امر در مورد بیشتر افراد دارای سطح تری‌گلیسیرید بالا اعمال می‌شود.

تری‌گلیسیریدها چربی‌های موجود در خون هستند. برخی از آنها به طور طبیعی توسط کبد تولید می‌شوند در حالی که برخی دیگر از کالری دریافت می‌شوند که بدن بلافاصله نیاز به استفاده آن ندارد. هرچه بدن کالری بیشتری به خود اختصاص دهد، احتمال تری‌گلیسیرید بالا وجود دارد.

مقادیر بالاتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر با باریک‌تر کردن عروق باعث ایجاد خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی می‌شود.

برآوردها نشان می‌دهد که حدود یک چهارم از جمعیت بالغ ایالات متحده ممکن است سطح تری‌گلیسیرید بالای ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر داشته باشد.

مقادیر بسیار زیاد (بالای ۵۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر) می‌تواند منجر به التهاب لوزالمعده شود. خوشبختانه، چند روش برای کاهش سطح تری‌گلیسیرید وجود دارد. ورزش منظم و از بین بردن قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند کمک کند.

تری‌گلیسیرید (نوعی لیپید است که در بدن انسان نقش مهمی ایفا می‌کند. در بافت‌های چربی بدن، تری‌گلیسیرید نقش عایق‌بندی و ذخیره انرژی را دارد. تری‌گلیسیرید یا تری‌آسیل‌گلیسرول از ترکیب یک الکل سه‌عامله (گروه هیدروکسیل-) به نام گلیسرول و سه اسید چرب ایجاد می‌شود. نام اختصاری آن . است.

.. شکل مهمی از ذخیره انرژی است و نسبت به قندها دارای میزان انرژی نهفته (انرژی پتانسیل) بیشتری است. همچنین این مولکول از نظر شیمیایی مولکولی بی‌اثر () است و خلصت آب‌گریزی (چربی دوستی) آن نیز از وجوه متمایزکننده آن نسبت به کربوهیدرات‌هاست. تری‌گلیسیرید جزو اصلی لیپوپروتئین‌های با دانسیته خیلی کم () و شیلومیکرون () است.

اسید چرب امگا ۳ خانواده‌ای از اسیدهای چرب اشباع نشده است که اولین پیوند دوگانه آن‌ها بین سومین و چهارمین کربن در زنجیره

کربنی قرار گرفته است. اسیدهای چرب امگا ۳ برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند؛ ولی در بدن انسان ساخته نمی‌شوند.

امگا ۳ از سه اسید چرب تشکیل شده که عبارت‌اند از: آلفا-لینولنیک اسید (، ایکوزا پنتانوئیک اسید () و دوکوزاهگزانوئیک اسید (،). آلفا-لینولنیک اسید در گردو، دانه‌های چیا، برخی از انواع لوبیا، سبزیجات و در روغن سویا، روغن کانولا، بذر کتان / بزرک و روغن زیتون یافت می‌شود. دو اسید چرب دیگر، یعنی ایکوزا پنتانوئیک اسید () و دوکوزاهگزانوئیک اسید () در ماهی‌هایی همچون سالمون، در روغن ماهی و مکمل‌های ماهی وجود دارد.

انتهای پیام /