

آشنایی با اسید چرب ضروری امگا ۳



این روزها مصرف مکمل های حاوی امگا ۳ مورد توجه مردم قرار گرفته است و معمولاً بدون تجویز پزشک برای مصارف زیبایی و پوست، اختلالات قاعدگی بانوان، درد های مفصلی و بیماری های قلبی عروقی استفاده می شوند. بنابراین در این گفتار به معرفی این ماده و عوارض و تداخلات دارویی آن می پردازیم.

امگا ۳ یکی از اسید های چرب غیر اشباع است که در میان مردم به عنوان روغن ماهی مشهور است. بدن ما قادر به ساخت امگا ۳ نیست و حتماً باید از طریق منابع غذایی تامین گردد.

امگا ۳ به سه صورت دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)، ایکوزاپنتائنوئیک اسید (EPA) و آلفا لینولنیک اسید (ALA) وجود دارد. EPA و DHA از ماهی های چرب مانند سالمون و قزل آلا و همچنین صدف و خرچنگ قابل استخراج است. ALA نیز در منابع گیاهی مانند بذر ها و آجیل ها و روغن های گیاهی موجود است.

*شواهد موجود نشان می دهند مکمل های امگا ۳ می توانند در موارد زیر کاربرد داشته باشند.

۱- بیماری های قلبی: اگرچه تحقیقات نشان می دهند افرادی که حداقل دو مرتبه در هفته از ماهی در برنامه ی غذایی خود استفاده می کنند، خطر کمتری از نظر مرگ بر اثر بیماری های قلبی-عروقی آن ها را تهدید می کند، اما به نظر می رسد مصرف مکمل های روغن ماهی فواید کمتری برای سلامت قلب دارند.

۲- فشار خون بالا: تاکنون مطالعات متعددی کاهش متوسط فشار خون را در افرادی که از مکمل های روغن ماهی استفاده می کنند، گزارش کرده اند. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهند روغن ماهی در کاهش فشار خون افراد با فشار خون متوسط تا شدید نسبت به افرادی که فشار خون خفیف دارند، مفید تر عمل می کند.

۳-تری گلیسیرید و کلسترول بالا: شواهدی وجود دارند که بیان می کنند اسید های چرب امگا ۳ می توانند به طور چشمگیری سطح تری گلیسیرید خون را کاهش دهند و همچنین اندکی در افزایش سطح HDL یا کلسترول خوب موثر هستند.

۴-روماتیسم مفصلی: مطالعات پیشنهاد می دهند که مصرف مکمل های امگا ۳ ممکن است در کاهش درد، سفتی صبحگاهی و تندرینس مفاصل در افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی موثر باشد. اگرچه کاهش درد با مصرف امگا ۳ معمولا متوسط است ولی از این جهت که میزان مصرف داروهای ضد التهاب کاهش پیدا می کند؛ حائز اهمیت است.

*عوارض جانبی:

اگرچه بعید است مصرف مکمل های امگا ۳ در مقادیر مجاز تعیین شده عارضه ی جانبی خاصی داشته باشد اما با این وجود عوارضی همچون راش، حالت تهوع، اسهال، سوزش معده و حس طعم ماهی در دهان با مصرف آن گزارش شده است.

همچنین باید توجه شود که مصرف مقادیر بیش از حد معمول از مکمل های امگا ۳ می تواند خطر خونریزی ها و سکنه را افزایش دهد.

*اخیرا برخی تداخلات نیز برای امگا ۳ مطرح شده است:

- ۱- تداخل با داروهای ضد انعقاد و ضد پلاکت و گیاهان رقیق کننده خون: از لحاظ تئوری مصرف همزمان مکمل های حاوی امگا ۳ با داروهای ضد انعقاد (مانند وارفارین، ریواروکسابان) و یا داروهای با خاصیت ضد پلاکت (مانند آسپیرین و ایبوپروفن و ...) می تواند خطر خون ریزی را افزایش دهد. با این وجود برخی مطالعات بیان می کنند مصرف امگا ۳ خطر خون ریزی را افزایش نمی دهد.
- ۲- تداخل با دارو ها و گیاهان کاهش دهنده فشار خون: همان طور که بیان شد مطالعات نشان می دهند که مکمل های حاوی امگا ۳ می توانند به صورت خفیف فشار خون را پایین بیاورند؛ بنابراین مصرف این مکمل ها با داروهای فشار خون و گیاهان کاهش دهنده فشار خون می تواند اثر افزایش دهنده ای در کاهش خون ایجاد کند.
- ۳- دارو های ضد بارداری: برخی داروهای ضد بارداری ممکن است با اثر امگا ۳ بر روی تری گلیسیرید ها تداخل داشته باشد و این اثر را کاهش دهد.
- ۴- داروی اورلیستات: از لحاظ تئوری مصرف همزمان امگا ۳ با اورلیستات (دارویی که با کاهش جذب چربی ها برای کاهش وزن و درمان چاقی کاربرد دارد) موجب کاهش جذب امگا ۳ می گردد.
- ۵- ویتامین E: مصرف همزمان امگا ۳ و ویتامین E می تواند موجب کاهش سطح این ویتامین در بدن گردد.

با توجه به تداخلات و عوارض جانبی که برای مصرف خودسرانه امگا ۳ مطرح شد، توصیه می شود پیش از تهیه و مصرف این مکمل با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید.

اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی سنتی و مکمل

معاونت غذا و دارو