

گردآوری و ترجمه: دکتر علیرضا وکیلان

(همه عکس‌ها تزئینی است)



نوزادانی که با شیر خشک حاوی **DHA** تغذیه می‌شوند افزایش پیدا می‌کند. در ۵۰ سال اخیر تعداد زیادی از نوزادان با شیر خشک‌هایی تغذیه می‌شوند که فاقد **DHA** و دیگر اسیدهای چرب امگا ۳ بودند. کاهش **DHA** در مغز باعث کاهش قدرت شناخت در زمان پیری است و با آغاز بیماری آلزایمر مرتبط می‌باشد. علت مهم مرگ در جوامع غربی بیماری‌های قلبی و عروقی است. مطالعات اپیدمیولوژیکی یکی از ارتباط قوی بین مصرف ماهی و کاهش مرگ‌های ناگهانی ناشی از انفارکتوس قلبی را نشان می‌دهد. با مصرف روزانه ۳۰۰ میلی گرم **DHA** یک کاهش تقریباً ۵۰

به علت اهمیت اسیدهای چرب غیر اشباع زنجیر بلند امگا ۳ مکمل‌های خالص شده روغن ماهی به صورت تجارتي تهیه می‌گردد که امروز در داروخانه‌ها موجود می‌باشد. یکی از اسیدهای چرب امگا ۳ مهم موجود در روغن ماهی **DHA** می‌باشد. **DHA** برای رشد مغز نوزادان ضروری است. همچنین برای حفظ عملکرد طبیعی مغز در افراد بزرگسال لازم می‌باشد. اضافه کردن **DHA** کافی در رژیم غذایی، توانایی یادگیری را بهبود می‌بخشد در حالیکه کمبود آن باعث نقص در یادگیری می‌شود. مغز استفاده از **DHA** را نسبت به دیگر اسیدهای چرب ترجیح می‌دهد. تیز بینی

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به آموزشگاه کاشانه می‌باشد و هر گونه کپی، برداشت و انتشار آن پیگرد قانونی دارد.



حرفه‌اش باش!

درصدی انفارکتوس‌های قلبی وجود خواهد داشت.



روغن ماهی نه تنها تری گلیسرید خون و ایجاد لخته در خون را کاهش می‌دهد بلکه جلوی آریتمی‌های قلبی را نیز می‌گیرد. ارتباط کمبود DHA و افسردگی دلیل بر آن است که رابطه تنگاتنگی مابین افسردگی و انفراکتوس قلبی وجود دارد. به بیماران قلبی و دیابت نوع ۲ اغلب توصیه می‌گردد که یک رژیم کم چرب با مقدار زیادی کربوهیدرات مصرف کنند. یک بررسی بر روی زنان نشان داد که این نوع رژیم غذایی تری گلیسریدهای خون، شدت دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. DHA در چربی‌های ماهیان سالمون، تن ماهیان مکرل و شیر مادر وجود دارد. DHA به مقدار کم در گوشت و تخم مرغ وجود دارد اما معمولاً در شیرخشک نوزاد یافت نمی‌شود. EPA دیگر اسید چرب زنجیر بلند ام-۳ می‌باشد که در چربی‌های ماهی یافت می‌شود. اسید چرب امگا

۳ زنجیر کوتاه‌تر آلفالینولنیک اسید است که در مردان به خوبی به DHA تبدیل نمی‌شود. در حال حاضر در اروپا و ژاپن این اسیدهای چرب امگا ۳ زنجیر بلند به تعدادی از غذاها به خصوص شیرخشک نوزاد و تخم مرغ افزوده می‌گردند. روغن ماهی تکثیر سلولهای سرطانی را کاهش می‌دهد در حالی که اسیدآراشیدونیک که یک اسید چرب زنجیر بلند ۶۰ n می‌باشد تکثیر سلولهای سرطانی را افزایش می‌دهد. DHA همچنین اثرات نسبی روی بیماری‌هایی مانند فشار خون، آرتریت، آترواسکلروزیز، افسردگی، دیابت ملیتوس، انفارکتوس میوکارد، ترومبوزیز و بعضی از سرطان‌ها دارد. در مورد مصرف مکمل‌های حاوی بعضی از مصرف کنندگان توجه کافی به میزان مصرف توصیه شده نمی‌کنند و این گونه مکمل‌ها را نادرست مصرف می‌کنند. مصرف بیش از حد DHA می‌تواند نفوذپذیری غشاهای و بعضی از فعالیت‌های آنزیمی را مختل نماید همچنین بدون وجود آنتی اکسیدان کافی می‌تواند موجب انباشتگی پر اکسیدها گردد. بیشتر از ۳۰ میلیون تن از ماهیان آب‌های آزاد مانند ساردین، Menhaden, hering به پودر ماهی و روغن ماهی تبدیل می‌شوند. ۱۴ درصد پودر ماهی تهیه شده برای خوراک ماهی‌ها ۲۰ درصد برای خوراک خوک‌ها و ۵۰ درصد آن صرف تغذیه طیور می‌گردد. دو سوم روغن ماهی در غذاهای

ماهی‌های دریایی به شرط اینکه در جیره غذایی آنها روغن ماهی و پودر ماهی گنجانده شود غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ زنجیر بلند باشند. به دلیل اینکه رشد آنها با آرد سویا و روغن‌های گیاهی می‌تواند اقتصادی‌تر باشد. غذاهای حاوی **DHA** مفید هستند به دلیل اینکه **DHA** برای عملکرد مغز ضروری است. افزودن مقادیر زیاد **DHA** به جیره غذایی باعث توانایی یادگیری و بهبود فعالیت مغز می‌شود. **DHA** برای چشم‌ها مفید می‌باشد و در بهبود اختلالات بینایی سودمند است. گزارش شده است که **DHA** مانع از اختلالات شعور در افراد مسن می‌شود و آن را درمان می‌کند.

انسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یک سوم آن در خوراک دام‌ها که اغلب برای ماهی‌ها می‌باشد مصرف می‌گردد. پرورش دهندگان ماهی بیشترین ضریب رشد را وقتی به دست می‌آورند که در خوراک مورد استفاده ماهی‌ها از پودر ماهی استفاده می‌کنند. روغن ماهی در خوراک ماهی‌ها لازم است چون اسیدهای چرب ماهیان پرورشی بستگی به غذای مصرفی آن‌ها دارد و برای به حداکثر رشد میزان بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ زنجیر بلند مورد نیاز هستند. بیشتر ماهیان آب‌های شیرین می‌توانند **LNA** یا آلفالینولتیک اسید را به **EPA** و **DHA** تبدیل کنند اما رشد آنها با روغن ماهی موجود در خوراکشان افزایش پیدا می‌کند. ماهیان پرورشی همانند

