

فرهنگ سلامت (۲) : روغن ماهی به استخوانها استحکام میبخشد

نویسنده: رضا دهقان

تحقیقات اخیر دانشگاه Purdue نشان داده است که علت استحکام استخوانها در کسانی که ماهی میخورند دریافت زیاد کلسیم نیست بلکه علت این امر وجود چربی های امگا-۳ در ماهی و روغن ماهی می باشد.

چربی ها به انواع مختلفی تقسیم می شوند دو گروه از تقسیم بندی چربی ها بر اساس پیوندهای دوگانه شان عبارتند از چربی های اشباع مانند چربی های موجود در گوشت و چربی های چند غیر اشباعی مانند چربی های موجود در روغن های گیاهی و روغن ماهی .

چربی های غیر اشباع مورد نیاز بدن نیز خود بر دو نوعند چربی های امگا-۳ که در بدن ماهی های آبهای عمیق یافت میشوند و چربی های امگا-۶ که در روغنهای گیاهی یافت می شوند. مدت زمان زیادی است که ما میدانیم چربی های امگا-۳ با جلوگیری از تشکیل لخته باعث بهبود و جلوگیری از بروز حملات قلبی می گردد اما همانطور که میدانید چربی های چند غیراشباعی دارای مدت زمان انقضای کمی هستند و به همین منظور شرکتهای سازنده اینگونه روغن ها را به روغنهای نیمه اشباعی تبدیل مینمایند. روغنهای غیر اشباعی میتوانند باعث ایجاد حمله های قلبی و انواع سرطان ها شوند. به همین منظور دکتر ها برای پیشگیری از بروز حمله های قلبی توصیه میکنند که دوبار در هفته از ماهی استفاده کنیم و مصرف فرآورده های شیرینی پزی و مواد ساخته شده از روغنای نیمه اشباعی را کاهش دهیم.

چربی های امگا-۳ با جلوگیری از تشکیل لخته باعث استحکام استخوانها می شوند. چربی های امگا-۳ باعث تحریک ترشح هورمون رشد میشوند. بنابراین مصرف دو نوبت ماهی در هفته باعث میگردد که علاوه بر پیشگیری از ایجاد بیماری های قلبی استخوانهای شما نیز استحکام یابد.