

استفاده از شاخص امگا ۳ برای پیش‌بینی مرگ زودرس

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۰۷



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از ایرنا، محققان آمریکایی دریافته‌اند افرادی که دارای شاخص امگا ۳ پایین هستند، بیش از سایرین در معرض خطر افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و در نهایت کاهش طول عمر قرار دارند.

بر اساس این تحقیقات که با استفاده از داده‌های یکی از بزرگترین مطالعات جهان موسوم به مطالعه فرمینگهام درباره قلب انجام شده است، شاخص امگا ۳ برای پیش‌بینی مرگ زودرس به اندازه سیگار کشیدن دقیق است.

این شاخص نشان‌دهنده میزان اسیدهای چرب EPA و DHA در بدن است که معمولاً در گوشت ماهی و مکمل‌های امگا ۳ یافت می‌شوند.

در واقع به اعتقاد محققان هر معیار مبتنی بر اسیدهای چرب، قدرت پیش‌بینی مرگ زودرس را با دقتی مشابه فاکتورهای ریسک استاندارد، از جمله کشیدن سیگار دارد. زیرا اسیدهای چرب موجود در سلول‌های قرمز خون به نوعی بازتاب تأثیرات تمام فاکتورهای ریسک بر بدن را در یک جا نشان می‌دهند.

مناسب‌ترین میزان شاخص امگا ۳ در غشای سلول‌های قرمز خون هشت درصد یا بالاتر است. وجود بین چهار تا هشت درصد امگا ۳ در خون، به معنای داشتن مقدار متوسط و کمتر از هشت درصد امگا ۳ در غشای سلول‌های قرمز خون به معنای کمبود این ماده در بدن است که می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و در نهایت کاهش طول عمر را پیش‌بینی کند.

محققان بر این باورند بررسی شاخص امگا ۳ یک راهکار مناسب برای ارزیابی سلامت است و می‌تواند از بیماری‌های مرگبار قلبی پیشگیری کند.

امگا ۳ نوعی چربی است و مقادیر اندک آن برای سلامتی ضروری است. این ماده غذایی در خوراکی‌هایی از قبیل آجیل، انواع دانه‌ها و ماهی‌های چرب از جمله سالمون یافت می‌شود. مکمل‌های امگا ۳ به راحتی در اختیار افراد قرار دارند و بدون نسخه فروخته می‌شوند.