

## 12 סיבות לקחת תוסף מזון אומגה-3 איכותי



עשית פעם דיאטה ללא שומן ? אם את כמוני, בטח הכניסו לך לראש שאסור לאכול שומנים בכלל ובטח בתקופת דיאטה. האמת היא שהגוף והמוח שלנו חייבים שומנים על מנת לתפקד בצורה טובה. אני כמובן לא מדברת על סמבוסות וצ'יפס מטוגנים בשמן עמוק. אם במהלך השנים לא נקבל את שמנים מסוימים, נמצא את עצמינו בצרות גדולות. אני מדברת על שמנים בריאים שמקורם מן הטבע.

**מה זה אומגה 3 :** אומגה 3 היא חומצה שומנית. לכל חומצה תכונה אחרת. זה כמו שלכולנו עיניים, אבל הן נבדלות זו מזו בצבע, נכון ? כשמדברים על אומגה 3,6 או 9, אנחנו מדברים על תכונות הקיימות בחומצות השומן. כאן ארחיב על אומגה 3.

**מה יכול לגרום לפחות מידי אומגה 3 :** אכילה מופרזת של אומגה 6 לעומת אומגה 3. אומגה 6 קיים במזונות הבאים: מזון מטוגן בכלל, שמן קנולה, שמן תירס, שמן חמניות, שמן סויה. שמנים אלה קיימים במוצרים מתועשים רבים כמו קרקרים וחטיפים, רטבים מוכנים, מיונז, עוגות ועוגיות, מזון מהיר כמו צ'יפס, טבעות בצל וכו', נקניקיות מסוגים שונים, עוף שמן, מוצרי חלב וחמאה ובשרים שומניים.

אפשר לקבל חומצות שומן מסוג אומגה 3 הן ממקור צמחי והן מהחי. האומגה 3 שחיונית לנו באה בעיקר משמן דגים ומתחלקת ל- EPA ו-DHA: שתי חומצות שומן שלכל אחת תפקיד שונה.

הגוף שלנו יודע ליצר DHA מ- EPA אבל לא יודע לייצר EPA מ- DHA. לכן היחס בין EPA ל- DHA במזון מאוד חשוב. בעיקרון, כדאי מאוד שנצרוך יותר EPA מ- DHA על מנת למנוע כל מיני נזקים לטווח הארוך. כשהיחס הוא 3:2 עד 2:1 לטובת EPA, אנחנו בצד המנצח! חומצות אלה קיימות אצל רוב דגי הים כמו סרדין מקרל, סלמון ואנשובי.

**ומה לגבי אומגה 3-מהצומח :** הגוף שלנו יודע ליצר EPA מחומצה לינולנית שהיא האומגה 3 הצמחית הקיימת בזרעי פשתן ובמרווה מרושתת. הבעיה היא שההמרה מאומגה 3 צמחית ל-EPA אצל נשים בריאות היא רק כ-10%. אצל הרבה נשים (וכמובן גברים) יש בעיה בחילוף

החומרים הגורמת לכך שיעילות ההמרה של האומגה 3 הצמחית ל-EPA היא נמוכה מ-10%. זו הסיבה שאומגה 3 ממקור צמחי בלבד איננה מספיקה.

**\*חשוב מאוד:** אומגה 3 משמן דגים יכול להפריע לתפקוד תקין של החומרים הבאים: תרופות לדילול הדם, אינסולין, סטרואידים, ותרופות נוגדות דלקת גם ללא סטרואידים. כמות גדולה של אומגה 3- (מדגים) יכולה לגרום לדימומים אם כי זה קורה לעתים רחוקות. אנשים עם ההפרעה הנפשית סכיזופרניה או חולי סכרת חייבים להקפיד לקחת אומגה 3 ממקור דגים בהשגחת הרופא המטפל מפני שיתכן והם לא יכולים לתרגם את שמן הדגים לחומצות שהגוף יכול לעשות בהן שימוש.

הנה **13** סיבות לקחת תוסף מזון אומגה 3- איכותי:

### 1. אומגה 3 מאזן הורמונים:

**א. ליגנינים** קיימים במזונות כמו זרעי פשתן ומוצרי סויה. ליגנינים יכולים 'לרמות' את הגוף 'לחשוב' שהם אסטרוגן (הורמון נשי חשוב) ולהתחבר לקולטני אסטרוגן שבגוף ועל ידי כך למנוע רמות גבוהות של הורמון זה. דבר זה חשוב מאוד מפני שישנו קשר הדוק בין רמות אסטרוגן גבוהות למחלת הסרטן. אומגה 3 כנראה גם עוזר למנוע החמרה של מחלת הסרטן. לא ברור עדיין אם אומגה 3 בעצמו יכול להוריד רמות של אסטרוגן.

**ב. איקוסנואידים** בנוסף לכך, אומגה 3 תומך ביצירת הורמונים בשם 'איקוסנואידים'. הורמונים אלה משתתפים במניעת מצבים רבים כמו סרטן השד, אוסטאופורוזיס (דילול העצם שלאחר גיל המעבר), בעיות שונות עם דיכאון שאחרי לידה.

**ג. פריון:** DHA משחק תפקיד חשוב בתנועה של זרעונים בגברים וכך יכול להעלות את רמת הפריון. רמות נמוכות של DHA קשורים לירידה ברמות פריון אצל נשים על ידי הורדת של מצבים דלקתיים המשבשים את ההורמונים. אומגה 3 יכול לאזן הורמונים הקשורים לפריון.

**ד. כאבי מחזור חודשי:** כאבי מחזור יכולים להיגרם כתוצאה מהפרשה של פרוסטגלנדינים (חומרים הקשורים לכאב ודלקת בגוף). אומגה 3 יכול להקל על הכאבים ועוזר לייצב מצבי רוח הנגרמים כתוצאה משינויים הורמונליים אלה.

**ה. קורטיזול:** אומגה 3 מוריד את רמות הקורטיזול: קורטיזול הוא אחד מההורמונים המיוצרים ומופרשים מבלוטות האדרנל ואחראי בין היתר לוויסות מתח ורגיעה, לחיזוק מערכת החיסון באופן עקיף, לעליה ברמות הסוכר ועל ידי כך יכול להשפיע גם על בלוטת התריס. קורטיזול קשור גם ללחץ דם, קשור לעליה בתיאבון והעלאת רמת האנרגיה.





**2. סרטן:** סרטן נגרם ומחריף בין היתר כתוצאה מדלקתיות בגוף. מחקרים מצביעים על כך שתזונה עשירה באומגה 3 יכולה להוריד את הסיכוי לסרטן המעי הגס, סרטן השד וסרטן הערמונית. אומגה 3 מדכא דלקתיות בגוף.

**3. בריאות הלב:** היום הוכח בצורה ברורה שאומגה 3 - מועיל מאוד לתפקוד הלב. לפי העמותה לבריאות האמריקאית, אומגה 3- יכול להוריד את לחץ הדם ולדלל את שכבת הפלאק, השומן המצטבר בדפנות העורקים. הוא גם יכול להפחית את הסיכוי לבעיות עם קצב הלב, שבץ מוחי והתקף לב.

מחקר באיטליה עקב אחר 11,324 אנשים שעברו התקפי לב. אצל מי שהתחיל לקחת שמן דגים הופחת הסיכון להתקף לב נוסף. מחקר אחר בארצות הברית מצא שגברים שאכלו דגים לפחות פעם בשבוע הורידו ב-50% את הסיכון להתקף לב פתאומי לעומת גברים שאכלו דגים פחות מפעם בחודש. אז כמה דגים ממליצים לאכול כדי להפיק את התועלות הלאה? ממליצים על שתי מנות בשבוע, וכמו כל דבר, גם בזה אפשר להגזים, אז אל תוכלי דגים כל ארוחה.

**4. רמות כולסטרול:** אומגה 3 מוריד כולסטרול 'רע'. אחת הסיבות שאומגה עוזר ללב היא מפני שהוא מוריד את הרמות של ה-LDL (כולסטרול 'רע' וטריגליצרידים, שומנים בדם) ומשפר את זרימת הדם. תועלות אלה מבוססות על מחקרים רבים.

מחקר אחד בדק את ההשפעה של שמן דגים על חולדות. אומגה 3 יכול לעזור גם להעלות את הרמות של HDL כולסטרול 'טוב'. אסקימוסים הם דוגמה מצוינת לכך: הם אוכלים דיאטה עתירת אומגה 3, ויש להרבה מהם רמות HDL גבוהות יותר וטריגליצרידים נמוכים יחסית. נתונים אלה תופסים גם לגבי מי שאוכל תפריט 'ים תיכוני'. במחקר נוסף, גילו ששילוב של אומגה 3 עם תפריט בריא ועם תנועה נכונה הוריד את מסת השומן ומפעיל מנגנונים של יצירת יותר אנרגיה.

**5. סכרת:** אומגה 3 עוזר במצבים של סכרת. מסתבר שלאנשים רבים עם סכרת יש טריגליצרידים גבוהים ורמות נמוכות של HDL (כולסטרול 'טוב') וכל הנאמר למעלה תופס גם לגביהם. בנוסף, אומגה 3 יכול לעזור להוריד 'אפופרוטאינים' (סמנים בדם) אצל חולי סכרת.

כפי שהזכרתי קודם, אנשים עם סכרת חייבים להקפיד לקחת אומגה 3 מדגים בהשגחת הרופא המטפל מפני שיתכן והם לא יכולים לתרגם את שמן הדגים לחומצות שהגוף יכול לעשות בו שימוש.



מחקר שפורסם בירחון לחקר המוח גילה שאומגה 3 יכול לעזור במניעת ירידה קוגניטיבית של חולי סכרת מפני שהוא מגן על תאי ההיפוקמפוס מהרס הנגרם מסכרת. סכרת יכולה להגביר דלקתיות בגוף ולייצר מחלות כרוניות. בנוסף, אומגה 3 יכול לעקב את הנזק הנגרם לעיניים כתוצאה של סכרת. באחד המחקרים עקבו אחרי כ-3600 נשים וגברים חולי סכרת בגילאים 55-80 במשך 5 שנים. מי שלקח 500 מג' של אומגה 3 היו ב-48% פחות חשופים למחלות עיניים. \* אם יש לך סכרת, התייעצי עם הרופא שלך לפני שאת מתחילה טיפול באומגה 3.

**6. מערכת העיכול :** אומגה 3 מקל על העיכול. אם יש לך בעיות עיכול כמו נפיחות, גזים או צרבת אומגה 3 יכול להקל עלייך. אומגה 3 עוזר להגמיש ולרכך את דפנות תאי הגוף ועל ידי כך מאפשר חילוף חומרים טוב יותר (בכל הגוף ולא רק במערכת העיכול).

**7. דיכאון וחרדה :** אומגה 3 עוזר במצבי דיכאון וחרדה. המוח זקוק לשומן על מנת לתפקד. גם כאן, מחקרים מצביעים על התועלת הרבה של אומגה 3 על הבריאות הנפשית שלך.

במחקר באנגליה, אנשים שסבלו מדיכאון קבלו מנה יומית של EPA. אחרי 3 חודשים 2/3 מהקבוצה דיווחו על ירידה של 50% בתסמיני הדיכאון. הם הבחינו בשיפור ניכר בדרגת העצב, קושי לצאת לעבודה, עייפות, תשוקה מינית ירודה ובעיות שינה. כל האנשים שהשתתפו במחקר קבלו תרופות אנטי-דיכאוניות.

איך אומגה 3 משפיע על המוח? הוא משפר את המוליכות של המוליך הכימי סרוטונין (הקיים גם במערכת העיכול וגם במוח). במחקר שפורסם בירחון האירופאי של מדע נירולוגי אומגה 3 שיפר את ההתנהגות הדיכאונית וחרדתית בחולדות.

במחקר אחר, המשתתפים לקחו אומגה 3 בנוסף לתרופות האנטי-דיכאוניות והבחינו בשיפור משמעותי במצב רוחן לעומת התקופה שלקחו את התרופות בלבד. במחקר שלישי, אומגה 3 עזר למנוע דיכאון שאחרי הלידה אצל אימהות חדשות. כנראה שיש קשר ישיר בין אומגה 3 למצב הרוח שלנו.

**8. הפרעות קשב וריכוז:** בעיות קשב וריכוז (מעבר לעניין הרגשי) באות לידי ביטוי, בין היתר, ברמות נמוכות במיוחד של דופמין (מוליך עצבי הקיים במוח). אומגה 3 לא מגביר את הרמות, אבל הוא מונע את המחסור בדופמין ועל ידי כך משפר את יכולת הריכוז לטווח ארוך. מחקר שבדק ילדים (בנים) עם בעיות התנהגותיות גילה שלבנים אלה היו רמות נמוכות במיוחד של אומגה 3.

**9. סכיזופרניה :** סכיזופרניה היא מחלת נפש כרונית. מסתבר שאומגה 3 יכול לשפר בהרבה סימפטומים של מחלה זו. חשוב להמשיך לערוך מחקרים בנושא. אנשים עם הפרעה נפשית זו חייבים להקפיד לקחת אומגה 3 ממקור דגים בהשגחת הרופא



המטפל מפני שיתכן והם לא יכולים לתרגם את שמן הדגים לחומצות שהגוף יכול לעשות בהן שימוש.

**10. התפקוד המנטלי:** אומגה 3 משפר את התפקוד המנטלי-קוגניטיבי: נמצא קשר בין רמות נמוכות של אומגה 3 וירידה קוגניטיבית בתהליך ההזדקנות, דמנציה ומחלת האלצהיימר.

אחד המחקרים התבונן על אנשים בגיל השלישי עם ירידה קוגניטיבית ומצאו שמי שלקחו 900 מיליגרם של DHA (אחד החומרים הפעילים באומגה 3) כל יום, הגיעו לתוצאות גבוהות יותר במבחני זיכרון ממוחשבים מאשר קבוצת הביקורת. גם בתחום זה דרוש מחקר נוסף.

**11. הקלה על כאבי דלקת פרקים:** דלקת פרקים היא קבוצה של מחלות אוטואימוניות (כשהגוף תוקף את עצמו) שגורמות לדלקות וכאבים בפרקים. אומגה 3 כנראה לא מונע או מאט את קצב ההתפתחות בתסמינים, אך בהחלט יכול להקל עליהם. המפתח הוא להקל על מצב הדלקתיות בגוף באופן כללי. כשהגוף נקי מדלקת, קשה יותר למחלות להתפתח.

**12. מבריק ומעשיר את השיער ואת העור:** אומגה 3 מזין את העור ומעניק ויטמינים מסיסים בשמן העוזרים לעור להיות אלסטי ובוהק. אומגה 3 תורם למניעה או עיכוב של קמטים בעור. האומגה 3 מוריד דלקות בתוך ומחוץ לגוף.

**מקורות צמחיים של אומגה 3:** אצות ים, זרעי פשתן, צ'יה, כרובית, חומס ועלי מנגולד, אבוקדו, בוטנים, אגוזי ברזיל, שקדים, אגוזי מלך, שמן זית, עלים ירוקים כמו תרד, קייל ברוקולי, אוכמניות, שעועית (במיוחד מש ירוקה), שעועית חומה, שעועית שחורה. חשוב לזכור שקשה לקבל מנה אופטימלית של אומגה 3 רק מן הצומח.

### ממנים שחסר לך אומגה 3:

- |   |  |
|---|--|
| 1. עור יבש ופריחות בעור כמו אגזמה ופסוריאזיס, קמטים וכתמים על העור. | 7. עיניים יבשות                                |
| 2. שיער יבש, קשקשים, ציפורניים שבירות                               | 8. עודף 'שעווה' באוזניים                       |
| 3. כאבי מחזור   | 9. בעיות זיכרון                                |
| 4. גלי חום מוגברים  | 10. עייפות                                     |
| 5. כאבים בחזה   | 11. מצבי רוח- חרדה ודיכאון                     |
| 6. צמא וצורך ללכת לשירותים פעמים רבות.                              | 12. בעיות בזרימת דם                            |
|   | 13. בעיות לב                                   |
|   | 14. בעיות נפשיות כמו סכיזופרניה ומניה דפרסיה . |

אני מזמינה אותך ליצור איתי קשר ונבחון ביחד אם אומגה 3 יכול לעזור לך.  
באהבה, תהל עלמה בארי  
מקורות:

1. <http://tinyurl.com/jd4e5qu>
2. <http://www.omega3galil.com/wp-content/uploads/2015/09/Longer-term-outcome-in-the-prevention-of-psychotic-disorders-by-the-Vienna-omega-3-study.pdf>
3. <http://universityhealthnews.com/daily/nutrition/the-best-omega-3-supplement-flaxseed-oil-vs-fish-oil>
4. <http://www.livestrong.com/article/539564-fish-oil-womens-hormones>
5. <https://draxe.com/10-ways-balance-hormones-naturally>
6. <http://natural-fertility-info.com/essential-fatty-acid-fertility>
7. <http://articles.mercola.com/omega-3.aspx>
8. <http://omegavia.com/deficiency-symptoms>
9. <https://www.thecandidadiet.com/health-benefits-omega-3>
10. <https://draxe.com/vitamins-for-hair-growth>
11. <https://lipidworld.biomedcentral.com/articles/10.1186/1476-511X-3-25>
12. <http://diabetes.diabetesjournals.org/content/38/10/1314>