

زيت السمك



- زيت السمك غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية والتي تعد مهمة جدًا لصحتك .
- يعد زيت السمك واحد من المكملات الغذائية الأكثر شيوعًا، فإذا كنت لا تتناول الكثير من الأسماك الزيتية فقد يساعدك تناول مكملات زيت السمك في الحصول على ما يكفي من أحماض أوميغا ٣ الدهنية .

ما هو زيت السمك؟

هو الدهون أو الزيوت المستخرجة من أنسجة الأسماك الزيتية، مثل: سمك الرنجة، وسمك التونة، وسمك الأنشوجة، وسمك الماكريل، مع ذلك يتم إنتاجه في بعض الأحيان من كبد الأسماك الأخرى، كما هو الحال مع زيت كبد سمك القد.

يوصى بتناول الأسماك مرة الى مرتين أسبوعياً، وذلك لأن أحماض أوميغا ٣ الدهنية في الأسماك توفر العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك الحماية ضد عدد كبير من الأمراض، بالإضافة إلى غنى زيت السمك بأوميغا ٣ فهو يحتوي على بعض الفيتامينات، مثل: فيتامين أ، و فيتامين د.

إذا كنت من الأشخاص الذين لا يتناولون هذه الكمية من الأسماك يمكن أن تساعدك مكملات زيت السمك في الحصول على ما يكفي من أوميغا ٣.

تجدر الإشارة إلى أن أنواع أوميغا ٣ الموجودة في زيت السمك لها فوائد صحية أكبر من أوميغا ٣ الموجودة في بعض مصادر النبات.



• فوائد زيت السمك

• زيت السمك غني بأحماض أوميغا ٣ الدهنية والتي تعد مهمة جدًا لصحتك مما يعود عليك بفوائد عدة، وهي تشمل الآتي:

- ١ . يفيد صحة القلب
- تشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك أو زيت السمك لديهم معدلات أقل بكثير من أمراض القلب، وذلك بسبب انخفاض عوامل الخطر المتعددة المسببة لأمراض القلب.

• نذكر فوائد زيت السمك لصحة القلب في ما يأتي:

- مكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول الجيد، ولكن لا يوجد دليل أنه يقلل من مستويات الكوليسترول الضار.
- يمكن أن يقلل الدهون الثلاثية بحوالي ١٥-٣٠%.
- يساعد في تقليل ضغط الدم لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة.
- يقلل من حالات عدم انتظام نبضات القلب القاتلة لدى الأشخاص المعرضين للخطر، التي يمكن أن تسبب نوبات قلبية في بعض الحالات.
- يحسن صحة القلب بعد الإصابة بالنوبات القلبية كما أثبت إحدى الدراسات، لكن لا يوجد دليل واضح على أنه يمكن أن يمنع النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.



• ٢. يساعد على تخفيف الوزن

• أثبتت دراسة قدرة مكملات زيت السمك في تخفيف الوزن من خلال تقليل الدهون، وتحسين عمليات الأيض، وتحسين صحة القلب عند اقترانها مع النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة .

• بينت دراسة أخرى دور مكملات زيت السمك في تحفيز استهلاك الأحماض الدهنية لإنتاج الطاقة لدى البالغين عندما يقترن بالتدريبات الرياضية وكمال الأجسام.

• ٣. يدعم صحة العين

• تعتمد العيون على دهون أوميغا ٣، حيث أن الأشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من أوميغا ٣ لديهم خطر أكبر للإصابة بأمراض العين، علاوة على ذلك تبدأ صحة العين في الانخفاض مع التقدم في العمر، مما قد يؤدي إلى تنكس البقعة الصفراء المرتبط بالعمر (AMD).

أشارت دراسة قدرة أوميغا ٣ الموجود في زيت السمك في المساعدة على إبطاء تقدم التنكس البقعي المتقدم.

- ٤ . يساعد في علاج بعض الاضطرابات النفسية
- يتكون دماغك من حوالي ٦٠% من الدهون، والكثير من هذه الدهون عبارة عن أحماض أوميغا ٣ الدهنية، لذلك أوميغا ٣ ضروري لوظيفة المخ الطبيعية.
- ومن المثير للاهتمام تشير البحوث إلى أن مكملات زيت السمك الغنية بأوميغا ٣ يمكن أن تحد من الإضرابات المعرفية المترافقة لمرض الزهايمر.
- ووجدت دراسة أخرى أن البالغين الذين يتناولون زيت السمك أصيبوا بتدهور معرفي، وضمور في أنسجة الدماغ بنسبة أقل من غيرهم حتى وإن لم يصابوا بمرض الزهايمر.



- ٥. يقلل من التهاب المفاصل
- الالتهاب هو طريقة الجهاز المناعي لمحاربة العدوى وعلاج الإصابات.
- يحتوي زيت السمك على تأثيرات قوية مضادة للالتهابات، ويمكن أن يساعد في تقليل أعراض الأمراض الالتهابية وخاصة التهاب المفاصل الروماتويدي.
- حيث أظهرت دراسة أن مكملات أوميغا ٣ تعمل تمامًا مثل مضادات الالتهابات غير الستيرويدية في تقليل ألم التهاب المفاصل، وهي أكثر أمانًا عند استخدامها على المدى الطويل

- ٦. يدعم صحة البشرة
- بشرتك هي أكبر عضو في الجسم، وتحتوي على الكثير من أحماض أوميغا ٣ الدهنية، لذا يساعد زيت السمك على تغذية البشرة بالدهنيات والفيتامينات الذائبة في الدهون.

- تشير إحدى الدراسات قدرة الأحماض الدهنية الموجودة في زيت السمك على حماية البشرة من التجاعيد ومجموعة من أمراض الجلد الأخرى، مثل: التهاب الجلد، والتهاب الجروح، وسرطان الجلد، وردود الفعل التحسسية.

- كما أشارت دراسة أخرى إلى أهمية زيت السمك في حماية الجلد من الالتهابات التي تسببها الشمس، وتخفف من حروق الشمس الناتجة.

- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .