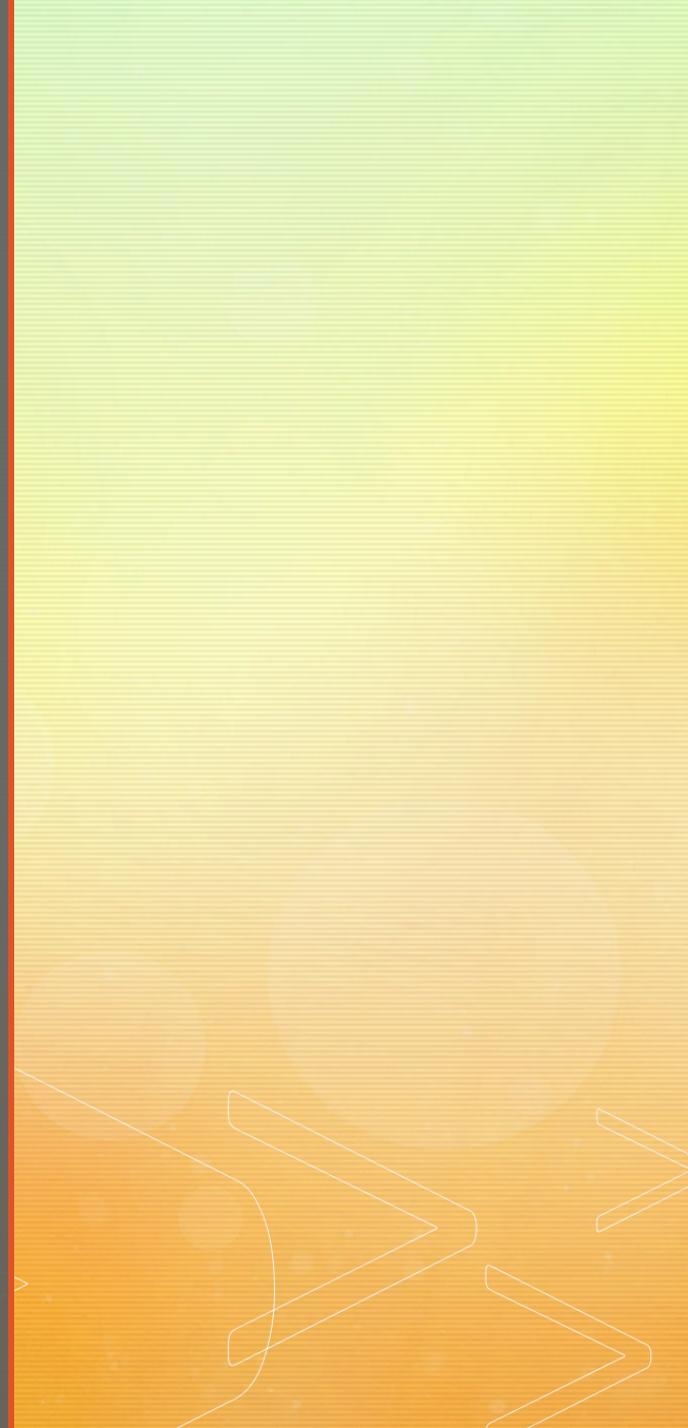


زيت السمك



ما هو زيت السمك؟

هو زيت مشتق من أنسجة الأسماك الزيتية، وتحتوي زيوت السمك على أحماض أوميغا-3 الدهنية، وهي حمض الإيكوسابنتاينويك وحمض الدوكوساهكساينويك المركبات الأولية لبعض أنواع الإيكوزانويد المعروفة بتخفيف الالتهاب في الجسم، ولها فوائد صحية أخرى، مثل علاج فرط ثلاثي غليسيريدهم، مع ادعاءات غير مدعومة بعد بأنها تمنع النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

وتمت دراسة زيت السمك وأحماض أوميغا 3 الدهنية في مجموعة متنوعة من الحالات الأخرى، مثل الاكتئاب الإكلينيكي، والسرطان، والقلق، والتنكس البقعي، ولكن لم يتم بعد التحقق من فوائد زيت السمك في هذه الحالات



فوائد زيت السمك :

- يفيد صحة القلب
- يساعد على تخفيف الوزن
- يدعم صحة العين
- يساعد في علاج بعض الاضطرابات النفسية
- يقلل من التهاب المفاصل
- يدعم صحة البشرة



الآثار الجانبية لاستخدام زيت السمك:

- قد يسبب زيت السمك بعض الآثار الجانبية، مثل: التجشؤ، ورائحة الفم الكريهة، وحرقة في المعدة، والغثيان، والإسهال، والطفح الجلدي، إذا ظهرت إحدى العلامات السابقة استشر طبيبك على الفور.
- تجنب تناول زيت السمك إذا كانت لديك حساسية السمك أو المحار.
- تجنب تناول زيت السمك إذا كنت تعاني من سيولة في الدم أو تتناول الأدوية المميعة؛ لأن ذلك يزيد من خطر الإصابة بالنزيف.
- تجنب تناول مكملات زيت الأسماك من قبل المصابين بمرض السكري النوع الثاني؛ لأنها تزيد من مستويات السكر خلال فترة الصيام.



■ الطالبة : ميار اصليح
المعلمة: مريم دلعب
المديرة: اسماء ابو صاح
مدرسة بنات زيتا الثانوية