**امگا ۳ بعنوان مکمل کاهش دهنده وزن**

غالبا اسیدهای چرب اشباع نشده از زنجیره های طولانی اتم های هیدروژن و کربن با پیوندهای دو گانه متعدد ساخته می شوند.



طبق تعریف متابولیسم انسان عبارت است از: تعداد کالری هایی سوخته شده در روز.

لذا وقتی میزان متابولیسم انسان بالا است یعنی کالری بیشتری سوخته و وزن بدن بیشتر تقلیل یافته است. در دو مطالعه بر روی زنان سالمند و بزرگسال سالم که هر روز۳ گرم روغن ماهی به مدت ۱۲ هفته دریافت کرده بودند، میزان متابولیسم به ترتیب ۱۴% و ۵.۳% افزایش یافته بود.

روغن ماهی دارای مقادیر فراوانی امگا ۳ از رایج ترین انواع اسیدهای چرب غیراشباع است. "۳" در امگا ۳ نشانگر جایگاه پیوند دو گانه بر کربن شماره 3 در ساختمان آن است.

**اثرات بالینی امگا ۳:**

این مکمل ضد التهاب، سرکوب کننده گی سیستم ایمنی و موثر در بیماری های التهابی مانند آرتریت و همچنین دارای اثر حفاظتی در مقابل بیماریهائی مانند سرطان، دیابت، بیماری های قلبی کشنده، اختلال دوقطبی، افسردگی و اسکیزوفرنی است. بطور طبیعی بدن انسان قادر است تمام اسیدهای چرب مورد نیاز خود را به جز اسید لینولئیک (امگا ۶)، اسید آلفا لینولنیک ( (ALA، اسید چرب (امگا ۳) را تولید کند. شما می توانید این اسیدهای چرب را فقط از طریق مواد غذایی یا مکمل ها بعنوان اسیده های چرب ضروری دریافت کنید. این اسیدهای چرب برای رشد طبیعی و ترمیم بدن و همچنین برای تولید سایر اسیدهای چرب بسیار مهم هستند.

**اسیدهای چرب اشباع نشده با زنجیره بلند:**

بدن انسان می تواند اسید چرب ضروری ALA را توسط آنزیم های اختصاصی به دو اسید چرب امگا ۳ مختلف بنام اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) تبدیل نماید.

به توجه به مقدار اندک آنزیم های مذکور گاها ممکن است تعداد آنزیم های مبدل کفایت ننماید. طبق بررسی های بعمل آمده، تنها ۲ تا ۱۰ درصد از ALA مصرفی به DHA و EPA تبدیل می شود. بنابراین، اکثر متخصصان مصرف، حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم DHA و EPA را در روز توصیه می کنند.

این اسیدهای چرب غالبا برای عملکرد طبیعی مغز، چشم و پیشگیری از بیماری هایی مانند افسردگی و التهاب بسیار مهم هستند. این دو ترکیب همچنین از طریق خوردن ماهی های چرب یا از طریق مکمل های روغن ماهی نیز قابل دریافت میباشد.

**مزایای روغن ماهی امگا ۳ در کاهش وزن:**

مصرف چربی های پرکالری برای بدن غیر منطقی ولی روغن امگا ۳ اثرات بالقوه مفیدی بر اشتها و متابولیسم بشرح زیر دارد:

۱. **کاهش گرسنگی**: روغن ماهی با کاهش اشتها سبب کاهش وزن میشود.

در یک مطالعه بر روی افراد سالم در رژیم کاهش وزن، افرادی که بیش از ۱.۳ گرم روغن ماهی در روز مصرف می کردند، در مقایسه با افرادی که کمتر از آن مصرف می کردند، تا ۲ ساعت پس از خوردن غذا احساس سیری می کردند.

اما این اثرات استاندارد نیستند و ممکن است بر اساس رژیم غذایی و وضعیت سلامتی شما متفاوت باشد. روغن ماهی امگا ۳ باعث افزایش سطح هورمون سیری در افراد چاق شد اما سطح این هورمون را در افراد غیر چاق کاهش داد.

برای روشن شدن این یافته ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

**۲. بهبود متابولیسم**

هر چه میزان متابولیسم بیشتر، کالری بیشتری سوخته و وزن بیشتری از دست میرود.

در دو مطالعه بر روی زنان مسن و بزرگسالان سالم نشان داده شده است که مصرف روزانه ۳ گرم روغن ماهی به مدت ۱۲ هفته، میزان متابولیسم به ترتیب 14% و 5.3% افزایش و توده عضلانی بیشتر شده است.

**۳. تقویت اثر ورزش و از دست دادن چربی**

روغن ماهی مقدار کالری و چربی را که در طول ورزش می سوزانید افزایش میدهد. زیرا روغن ماهی کمک میکند تا بدن در طول ورزش به جای استفاده از کربوهیدرات ها از چربی ها به عنوان منبع سوخت استفاده کند. در یک مطالعه بر روی زنانی که روزانه ۳ گرم روغن ماهی به مدت ۱۲ هفته مصرف کرده بودند 10% کالری بیشتری سوزانده و میزان متابولیسم آنها 14% افزایش یافت. میزان چربی سوزی در زمان استراحت 19% و در حین ورزش 27% افزایش یافت. لذا، مصرف روغن ماهی همراه با ورزش در مقایسه با ورزش به تنهایی برای کاهش چربی موثرتر باشد. گاها ممکن است با مصرف روغن ماهی وزن کم نشود اما قطعا بدلیل ورزش، افزایش توده عضلات اتفاق افتاده و جایگزین چربی از دست رفته شده و عملا تغییری در وزن مشاهده نمیشود.

**چه مقدار روغن ماهی باید مصرف نمائیم؟**

طبق نظر سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA)، مصرف حداکثر ۳ گرم و طبق نظر سازمان ایمنی غذای اروپا (EFSA) تا ۵ گرم مکمل روغن ماهی امگا ۳ در روز بی خطر و قابل مصرف است. توجه نمائید که مکمل روغن ماهی ایده آل باید حاوی حداقل ۵۰ درصد DHA و EPA باشد (۵۰۰ میلی گرم DHA و EPA در هر گرم روغن ماهی).

**عوارض امگا ۳ :** با توجه به اثر رقیق کنندگی خون مصرف آن برای افراد مبتلا به اختلالات خونریزی یا مصرف کنندگان داروهای رقیق کننده خون توصیه نمیشود. کودکان خردسال و زنان باردار باید از مصرف مکمل‌های روغن ماهی مانند روغن کبد ماهی کاد که حاوی مقادیر بالایی ویتامین A هستند اجتناب کنند، زیرا می‌توانند در مقادیر زیاد سمی باشند.

**در پایان: افزودن روغن ماهی به رژیم غذایی معمولی نه تنها به رفع نیازهای تغذیه ای کمک میکند، بلکه می تواند سبب کاهش وزن یا کاهش چربی بدن گردد.**