

غرامات يومياً من أوميغا 3 الدهنية تخفض ضغط الدم 3



إعداد: مصطفى الزعبي

كشفت دراسة جديدة نشرتها جمعية القلب الأمريكية، عن أن 3 غرامات يومياً من أحماض أوميغا 3 الدهنية، التي يتم تناولها في الأطعمة أو المكملات الغذائية، هي الجرعة اليومية المثلى للمساعدة على خفض ضغط الدم. عادة (EPA) وحمض إيكوسابنتانويك (DHA) وتوجد الأحماض الدهنية في أوميغا 3 وحمض الدوكوساهيكسانويك في الأسماك الدهنية، مثل السلمون والتونة والسردين والسلمون المرقط والرنجة والمحار. يأخذ بعض الناس أيضاً معاً في المكملات. EPA وDHA

وحلل الباحثون نتائج 71 تجربة سريرية من جميع أنحاء العالم نُشرت في الفترة من 1987 إلى 2020. وفحصت سواء بشكل فردي أو مجتمعة (لدى EPA وDHA الدراسات العلاقة بين ضغط الدم وأحماض أوميغا 3 الدهنية الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر مع أو بدون ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الكوليسترول، وكان هناك ما يقرب من 5000 مشارك مجتمعين، تتراوح أعمارهم بين 22 إلى 86 سنة. أخذ المشاركون مصادر غذائية أو مكملات موصوفة من الأحماض الدهنية لمدة 10 أسابيع في المتوسط. فإن أولئك الذين تناولوا ما بين 2 و3 غرامات DHA وEPA وجد التحليل أنه مقارنة بالبالغين الذين لم يستهلكوا

في المكملات الغذائية أو الطعام أو كليهما) قللوا من ضغط) EPA و DHA يومياً من أحماض أوميغا 3 الدهنية مجتمعة الدم الانقباضي (الرقم الأعلى) والانبساطي (الرقم السفلي) ضغط الدم بمتوسط 2 ملم زئبق. وأشار التحليل إلى أن تناول أكثر من 3 غرامات من أحماض أوميغا 3 الدهنية يومياً يؤدي إلى خفض ضغط الدم لدى البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وعند تناول 3 غرامات يومياً من أوميغا 3، انخفض ضغط الدم الانقباضي بمتوسط 4.5 ملم زئبق لمن يعانون ارتفاع ضغط الدم، ونحو 2 ملم زئبق في المتوسط لمن لا يعانون ارتفاع ضغط الدم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.