

# Omega-3 Kullanmanın Faydaları



Ecz. Evin PULAT

Omega-3, derin deniz balıklarında bol miktarda bulunan bir yağ asididir. Yapılan ilk araştırmalar, Eskimo'ların kalp hastalıklarına, insanı şaşırtacak kadar az düzeyde yakalanmasının, sürekli derin denizlerden gelen; yani Omega-3 bakımından zengin balıklarla beslenmelerinin neden olduğunu ortaya koymuştur. Üstelik günümüzde Omega-3'ün aşağıda belirtilen birçok alanda da sağlığımıza yararlı olduğu bilinmektedir...

## Omega-3'ün önemi

Hem EPA hem de DHA sağlık için önemli görünmektedir. Özellikle DHA'nın önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü beynin gri maddesi, retina ve sinirler gibi kilit dokuların yapısının önemli bir kısmını DHA oluşturur. Bu dokulardaki kuru maddenin %25'i ile %40'ına varan kısmını DHA oluşturabilir. DHA'nın anne sütünde şaşmaz biçimde var olması gerçeği, bu besin öğesinin yapısal önemine ışık tutmaktadır. Miktarı, annenin beslenme durumuna ve diyetine bağlı olarak değişir ve balık içeriği yüksek bir diyetle beslenen kadınlarda gerçek düzeyi dört misli kadar daha yüksek olabilir. EPA, anne sütünde çok daha az belirgindir ve beyin dokusunda büyük bir boyutta bulunmaz

- Bebek ve çocukların gelişiminde
  - Kadın sağlığında
  - Kalp ve damar sağlığında
  - Zihin sağlığında
- Eklem sağlığı ve romatizmal hastalıklarda

## Hamile kadınlar ve bebekler için omega-3

Omega, anne karnındaki bebeğin sağlıklı gelişimi için elzem bir yağ asidi. Beyin, kalp, damarlar ve gözlerin sağlıklı gelişmesinde önemli rol oynuyor. İnsan beyni doğumdan önceki son üç ayda hızla büyür, doğumdan sonraki ilk 12 haftada bu büyüme hızı 3 kat artıyor. Bu nedenle hamile ve emziren annelerin Omega-3 ve Omega 6 içeren gıdaları yeterince ve dengeli biçimde almaları çok önemli. Omega-3 ve 6 dengesiyle beslenen annelerin bebeklerinde beyin, sinir sistemi ve görme yetenekleri sağlıklı geliyor. Omega yağları ayrıca, çocuğun matematik zekasını geliştirip, okuma, telaffuz ve yazma beceresini artırıyor. Eksikliği halinde çocuklarda davranış bozukluklarına (hiperaktivite, dikkat eksikliği gibi) yol açıyor.



# Omega-3 Kullanmanın Faydaları

## Çocuklar İçin Omega-3'ün Geleceği

Çocuklar ve yetişkinler arasında uzun zincirli omega-3 poliansaturatların diyetle alınmasının yetersiz olduğuna ilişkin kanıtlar sürekli çoğalmaktadır. Aynı zamanda, bu diyetsel yetersizliğin sağlık üstündeki etkisine ilişkin kanıtlar da hızla artmaktadır.

1939-1945 yılları arasındaki Dünya Savası sırasında ve hemen sonrasında İngiltere'de benzer bir diyetsel dengesizliğe ilişkin kanıtlar sunulduğu zaman, İngiltere hükümeti buna karşı önlem olarak bütün çocuklara ve annelere, balık yağı (A vitamini, D vitamini ve elbette, o zaman farkında olunmamasına karşın, omega-3 poliansaturatlar içerir) ve portakal suyu (C vitamini içerir) sağlayan bir sağlık gıdaları rejimi uygulamaya başlamıştır. Bu program, problemin ortadan kaldırılması yönünde epey yol kat etmiştir ve bazılarının savunduğu gibi, 20. yüzyılın en sağlıklı diyetlerinden bazılarının ortaya çıkmasıyla sonuçlanmıştır!

- Beyin gelişimini destekler.
- IQ üzerine olumlu etkileri saptanmıştır.
- Öğrenme ve konsantrasyonu olumlu yönde etkiler.
- Problem çözme yeteneğini artırır.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun tedavisini destekler.

- Daha dikkatli dinliyorlar
- Daha anlayışlı davranıyorlar
- Daha fazla dikkat ediyorlar
- Daha yüksek uyanıklık ve odaklanma gösteriyorlar.

## Omega-3 ve konsantrasyon

Günlük olarak alınan vitaminli omega-3 balık yağı dozunun çocukların dikkatlerini daha iyi toplamalarına ve gerek okuldaki, gerekse evdeki davranışlarını düzeltmelerine yardımcı olup olmayacağını belirlemek amacıyla İngiltere çapında yapılan en büyük çok merkezli çalışmalardan birine, 23 okuldan yaşları 6 – 11 arasında olan 120'yi aşkın çocuk katılmıştır. Elde edilen bulgular, vitaminli omega-3 balık yağıyla yapılan takviyenin, çocukların davranışlarını ve konsantrasyon düzeylerini %35 oranında iyileştirdiğini, anne-babaların ve öğretmenlerin yandaki düzelmeleri gözlemlediklerini ortaya koymuştur.