

# روغن خوب، روغن بد. Good oil, Bad oil.

By Bryon Verhaeghe

July 2009 جولای

نگارش: برایان ورهگی

برگردان: علی صفاریان

ما در باره خواص و فواید روغن ماهی، روغن نباتی و روغن های امگا 3، 6، 9 برای سلامتی اخبار و مطالبی دریافت می کنیم. اینها می توانند موجب سردرگمی گردیده و ما را به اشتباه بیاندازند و فهم و درک آنها را دشوار نمایند. در روزگاران گذشته شنیده می شد مارگارین برای سلامت قلب خوب و مفید است ولی در حال حاضر مشخص شده که مارگارین حاوی مقادیر بسیار زیادی از چربی های خطرناک ترانس می باشد. بنیاد سکنه مغزی و قلبی کانادا تخمین می زند افرادی که چربی های ترانس استفاده می کنند احتمال مشکلات بیماری قلبی آنان سه برابر بیشتر است. آنان در جون 2006 توصیه کردند قوانینی به منظور محدود کردن چربی های ترانس موجود در مارگارین مقرر گردد. آنان حد مجاز قانونی را حداکثر به میزان دو درصد کل چربی دانستند. مشخص شده که چربی های ترانس موجود در تمامی غذاهای فرآوری و پروسس شده برای سلامتی بسیار مضر و ناسالم هستند.

تغذیه خوب و مناسب گنج کننده و دشوار است و در اینترنت نیز در اطراف این موضوع عقاید متضاد بسیاری وجود دارد. ما می شنویم که روغن تخم کتان خوب و مفید است زیرا حاوی مقادیر بسیار فراوانی از ای پی ا (EPA) و روغن های امگا 3 است. در حالیکه روغن کتان بطور قطع دارای این روغن های خوب است لکن حاوی اسید بسیار بد لینولئیک (linoleic) نیز می باشد که یک روغن امگا 6 است. حدود پنجاه و پنج درصد از روغن کتان اسید لینولئیک می باشد که این روغن ارتباط با از دست دادن حافظه و بیماری های زوال عقل که به

نام های پارکینسون و آلزایمر معروف هستند دارد.

برخی از ادعاها در مورد خواص و فواید سلامتی روغن های امگا، تنها در روغن های ماهی یافت می شوند. بسیاری از روغن های ماهی از مخلوط و آمیخته کردن ماهی های گوناگون می باشند. یکی از گونه های بسیار متداول آن روغن جدا شده کبد ماهی است که از جگر ماهی کد (cod fish) بدست می آید. روغن کبد ماهی کد حاوی مقادیر زیادی ویتامین د می باشد. ویتامین د اضافی ارتباط با ضایعات مغزی و رشد سرطان دارد. بدن با افزایش سطوح بالای ویتامین د به جذب بیش از نیاز کلسیم می پردازد که سپس کلسیم در مفاصل، عروق و شریان های خونی رسوب می کند. در نتیجه ما گرفتار آرتروز و ورم مفاصل، درد مفاصل، زوال عقل، فشار خون بالا، بیماری قلبی و مرگ می گردیم.

روغن ماهی با امگا 3 بالا که همواره موجب بهبود سلامتی بوده روغن ماهی سالمون (salmon) می باشد. برابر یافته ها افرادی که مقادیر زیادی روغن های امگا 6 مصرف می کنند به نسبت بیشتر مشکلات سلامتی دارند. اما کسانی که مقادیر فراوانی روغن های امگا 3 مصرف می نمایند سالم تر هستند. کلید سلامتی رعایت تناسب درست فی ما بین مقدار مصرف روغن های امگا 3 و امگا 6 می باشد.

اسیدهای چرب امگا 3 اشباع نشده چندگانه
اسید آلفا لینولئیک (ALA, or LNA)
اسید ایکوساپینتائونیک (EPA)
اسید دکوزاهکزائونیک (DHA)
اسیدهای چرب امگا 6 اشباع نشده چندگانه
اسید لینولئیک (LA)
گاما - اسید لینولئیک (GLA)
اسید آراشیدونیک (AA)
اسیدهای چرب امگا 9 اشباع نشده یگانه
اسید مید
اسید اولئیک
اسید اروسیس

## تحقیقات در مورد روغن ماهی سالمون و زنجیره بلند روغنهای امگا 3 یافته اند:

- کاهش چاقی در بیماران دیابتی (PMID: 19211925)
- کاهش چربی بدن به میزان 12 درصد (PMID 8463856)
- کاهش کلسترول و تری گلیسیرید پس از مصرف دو ماه در تمام بیماران (PMID 2102734)
- کاهش میزان فشار خون به مقدار قابل توجه (PMID: 2129353)
- بهبود از دست رفتن دید چشم در اثر کهولت (فساد شبکیه ای) با مصرف اسید های چرب امگا 3 و وخیم تر شدن آن با مصرف چربی های ترانس (PMID: 19433719)
- کاهش بیماری قلبی و عروقی در کل به میزان 18 تا 19 درصد، برابر مطالعه انجام شده به مدت 12.7 سال بر روی 57,972 نفر از زنان و مردان ژاپنی (PMID: 18786479)
- مهار سلول های سرطانی تخمدان نسبت به گروه کنترل (PMID: 19268879)
- کاهش سرطان های روده بزرگ، پستان و پروستات با مصرف اسید های چرب امگا 3 (PMID: 19493674)
- بهبود آسم و تنگی نفس مزمن 60 کودک با مصرف مکمل های غذایی (PMID: 19154523)
- کاهش سرطان پوست با مصرف امگا 3 و وخیم تر شدن آن با مصرف امگا 6 (PMID: 11416221)
- بهبود سطوح پروتئین خون و تثبیت وزن بیماران مبتلا به سرطان سر و گردن با مصرف بالای امگا 3 نسبت به امگا 6 (PMID: 18700689)
- بهبودی وضعیت با مصرف امگا 3 در میان 39,876 نفر از زنان که 4.7 درصد (1546) آنان سندرم چشم خشک داشتند و وخیم تر شدن وضعیت آنان با مصرف امگا 6 (PMID: 16210721)
- بهبودی بیماری های التهابی و خود ایمنی به مانند ورم مفاصل، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و لوپوس اریتماتوی با مصرف امگا 3 و وخیم تر شدن آنها با مصرف امگا 6 (PMID: 12480795)
- بهبود 56 درصدی 34 بیمار مبتلا به روماتیسم مفصلی پس از مصرف پنج هفته ای روغن ماهی (PMID: 16555468)
- موثر بودن مصرف EPA در بهبود اختلالات رفتاری دانش آموزان مبتلا به بیش فعالی و اختلال کم توجهی (ADHD) و همچنین بهبود نمره در هماهنگی و حافظه کوتاه مدت (PMID: 18309764)
- توانایی امگا 3 در جلوگیری از چاقی و همچنین کاهش چربی های بدن در افراد چاق (PMID: 19460115)
- مو و پوست خشک، تشنگی و ادرار مکرر در بین کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی و کم توجهی بیشتر مشاهده می شود مفید بودن مصرف مکمل های امگا 3 برای این کودکان در مقایسه با مصرف دارونماها (PMID: 17825546)

- کاهش کلسترول پلاسما با مصرف چهار هفته ای روغن ماهی سالمون: مجموع 14%، تری گلیسیرید 38%، ال دی ال 16%، وی ال دی ال 38%، اچ دی ال 0% (PMID: 6827988)
- بهبود رفتار تحریک پذیری مبتلایان به اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت مرزی و اختلال دوقطبی با مصرف مکمل های اسیدهای چرب امگا 3 (PMID: 15703073)
- کاهش سطوح تری گلیسیرین پلاسما با مصرف اسیدهای چرب امگا 3 (PMID: 19355860)

<b>نمونه ها</b>
<b>منابع امگا 3 (بهترین)</b> روغن ماهی سالمون بنشن (نخود، لپه، عدس)
<b>منابع امگا 6 (بد)</b> سویا دانه کتان (روغن)
<b>منابع امگا 9 (خنثی)</b> روغن زیتون آجیل ها

- عدم نیاز به مصرف داروهای مسکن NSAID توسط 59 درصد از 250 بیمار مبتلا به گردن درد و کمر درد پس از مصرف اسیدهای چرب امگا 3، برابر مشاهدات یک جراح اعصاب (PMID: 16531187)
- تاثیر قاطع کاهش خطر سرطان پروستات تهاجمی با افزایش مصرف زنجیره طولانی امگا 3 (PMID: 19318492)

### نتیجه گیری:

به نظر می رسد که روغن های امگا 6 با فواید و مزایای روغن های امگا 3 تداخل دارند. برخی غذاها که حاوی بسیار زیاد امگا 6 هستند به منظور خودداری از مصرف آنها در ذیل لیست می شوند: دانه سویا، نخل، کانولا (تخم شلغم روغنی)، روغن گل گاو زبان، روغن شاهدانه و آفتاب گردان. مقاله بعدی در مورد خطرات جدی دانه سویا برای سلامتی ما خواهد بود.

ما در بازگشت سلامتی همواره گوش به زنگ و مراقب راه های موثر برای سلامتی هستیم. همچنین به شما برای بازدید از تارنما و اخذ مشاوره خوش آمد می گوئیم.

### مراجع:

- مراجع PMID مذکور در مقاله، با جستجوی شماره های مرجوع از طریق وب سایت ذیل قابل دسترسی هستند. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.com](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.com)
- چربی های ترانس: دوری از چربی های بد: جمعه 19 ژوئن 2009 ساعت 3:31 بعد از ظهر برنامه خبر CBC
- احتمال قطعی مشارکت مصرف کلسیم و ویتامین د در ضایعات و صدمات مغزی در زنان سالخورده افسرده و یا غیر افسرده. گروه روانپزشکی و علوم رفتاری مرکز پزشکی دانشگاه دوک آمریکا، پین، اندرسون و استقن

تلفن تماس در تهران: 44328851  
[alisafarianca@gmail.com](mailto:alisafarianca@gmail.com)

RDID342.P2

[www.reboundhealth.com](http://www.reboundhealth.com)  
[info@reboundhealth.com](mailto:info@reboundhealth.com)