



رئیس جمهور در جلسه هیات دولت:

ضربه به دولت ضربه به نظام است

* بعضی ها فکر می کنند هنوز دوران انتخابات است
* هیچ کس نباید تکران تقویت بنیه دفاعی ایران باشد
* همه حق انتقاد دارند و تخریب به معنای نقد نیست

رئیس کل بانک مرکزی:

بانک ها نباید بستر پولشویی باشند

پارسیان در تذکره شفاهی اعلام کرد:

مخالفت کمیسیون اصل نود با انتقال جعبه سیاه به فرانسه

عضو کمیسیون اصل نود از مخالفت این کمیسیون با انتقال جعبه سیاه هواپیمای تهران - یاسوج به فرانسه خبر داد. بهرام پارسیان نماینده مردم شیراز در جلسه علنی روز چهارشنبه مجلس شورای اسلامی در تذکری گفت: کمیسیون اصل نود به عنوان کمیسیون نظارتی مجلس

وزیر ارتباطات:

اینترنت گران نمی شود

دستور ویژه نجفی درباره شئون اسلامی

احمدی نژاد یک ضد انقلاب تمام عیار است

رئیس فراکسیون روحانیت مجلس که اخیراً از ۱۴ ساعت مذاکره خود با حجت الاسلام کروبی در طول حضور سخن گفته، نظراتش درباره حضور مسائل پس از انتخابات ریاست جمهوری ۸۸ را تشریح کرد و ضمن تأکید بر این که احمدی نژاد هیچ تقصیری در وقوع آن حوادث نداشته است، معتقد است که احمدی نژاد را یک ضد انقلاب تمام عیار است. مشروح گفت و گو با حجت الاسلام ذوالنوری را در صفحه ۷ بخوانید.



قدرت دفاعی ایران خارج از کنترل کشورهاست

جانشین فرمانده سپاه گفت: قدرت های متخاصم چاره ای جز پذیرش واقعیت ظهور ایران به عنوان قدرتی معبر ندارند. سردار سر تیپ پاسدار «حسن سلامی» صبح دیروز در حاشیه مراسم افتتاح اولین نمایشگاه و جشنواره تخیلیاتی رشد فجر سپاه، در جمع خبرنگاران در واکنش به اظهار نظر مقامات غربی در خصوص قابل مذاکره بودن توانمندی دفاعی کشور اظهار داشت: توان دفاعی ما قابل توفیق و مهار نیست، جانشین فرمانده کل سپاه ...



علی لاریجانی خطاب به سیاستمداران:

بجای اختلاف فضار آرام کنید



آیت الله مکارم شیرازی:

کاغذبازی های ادارات را کم کنید

آیت الله مکارم شیرازی گفت: مسائل اجتماعی نظیر ازدواج را باید آسان گرفت تا زندگی شیرین شود. آیت الله ناصر مکارم شیرازی در درس خارج فقه خود که در مسجد اعظم قم برگزار شد با اشاره به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) گفت: خداوند پندهای که سخت گیر نیست دوست دارد. بسیاری از مشکلات زندگی برای سخت گیری افراد است و بسیاری از پرونده های دادگستری برای این امر تشکیل شده است. وی یادآور شد: سخت گیری در مسئله ازدواج نباید وجود داشته باشد. اینگونه ازدواج سخت می شود. بسیاری از طلاق ها، جنایات و قتل ها ناشی از سخت گیری است. این مروج تقلید با بیان اینکه اگر انسان در زندگی سخت نگردد، زندگی شیرین می شود گفت: در مسائل اجتماعی نیز باید بقدری آسان گرفت تا اجتماع حرکت کند. سخت می گیرند چون می خواهند فلان کار خانه صنعتی را راه اندازی کنند و ...

معاون استاندار قم:

کرسی های آزاد اندیشی در دانشگاه های قم فعال شود

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری قم، بر پا نشدن کرسی های آزاد اندیشی را مهمترین خلأ موجود در دانشگاه های قم دانست و گفت: دانشجویان باید ضمن داشتن جسارت این کرسی ها را در دانشگاه ها فعال کنند. احد جمالی روز چهارشنبه در آخرین جلسه کمیسیون دانشجویی قم در سال ۹۶ در سالن جلسه های دانشگاه شیخ مفید (ره) اقم اظهار داشت: به طور حتم بر پایی کرسی های آزاد اندیشی در دانشگاه ها به نفع نظام و حاکمیت است. وی افزود: آنجایی که دانشجویان امروز مدیران فردای کشور هستند، کرسی های آزاد اندیشی و گفت و گوهای سیاسی، فرهنگی و اجتماعی، تمرین مدیریت آینده کشور است. معاون استاندار قم همچنین با اشاره به ابلاغیه منشور گفت و گو سیاسی وزارت کشور به همه استانداری ها گفت: ما موافق منشور در این منشور در رابطه با دیدگاه های حاکمیت نسبت ...

با کوثر کارت از ورزش محبوب خود حمایت نمایید.

ویژه استان قم



امکان افتتاح حساب در هر یک از ۸ شعبه موسسه اعتباری کوثر در استان قم
حمایت از ورزش بدون پرداخت هزینه و تنها با افزایش تراکنش های مالی با کوثر کارت
استفاده از مزایای کوثر کارت ورزش از جمله سود علی الحساب و شبکه تخفیف
امکان انجام استفاده از خدمات الکترونیک بر روی حساب



پیشتر بدانیم

علل و درمان معده درد

دلایل معده درد بعد از غذا خوردن

ممکن است شما هم بعد از خوردن غذا دچار معده درد یا دل درد شده باشید که گاهی به شکل یک مشکل مزمن در می آید. در این مقاله به مهم ترین علل معده درد بعد از خوردن غذا اشاره می کنیم.

چرا بعد از غذا خوردن معده درد دارم؟

معده درد بعد از خوردن غذا همیشه بر اثر سوء هاضمه اتفاق نمی افتد. آخرین چیزی که بعد از لنت بردن از یک وعده غذای فوق العاده انتظار دارید، معده درد است، اما به هر حال این اتفاق می افتد. یکی از رایج ترین علل بروز این مشکل سوء هاضمه یا دیسپپسی dyspepsia است.دکتر اسکات گابارد Scott Gabbard، متخصص گوارش در کلینیک کلیولند Cleveland Clinic می گوید: سوء هاضمه باعث معده درد،نفخ و احساس پر بودن بعد از خوردن غذا می شود و این یک مشکل کاملاً رایج است. به گفته انجمن گوارش آمریکا American Gastroenterological Association از هر ۴ نفر یک نفر در برخی موارد دچار سوء هاضمه می شود.

سوء هاضمه معمولاً زود گذر است، اما به دلیل وجود یک مشکل دیگر معده شما ممکن است بعد از غذا خوردن ناراحت شود.

دکتر اشکان فرهادی Ashkan Farhadi متخصص گوارش در مرکز پزشکی بیمارستان MemorialCare Orange ومدیر پروژه گروه بیماری‌های گوارشی MemorialCare Orange در Fountain Valley در کالیفرنیا می‌گوید: این ناراحتی معده می‌تواند به دلایل مختلفی باشد. مشکلاتی وجود دارند که بیشتر یا بعد از معده درد بعد از خوردن غذا مربوط می شوند. در ادامه به مهم ترین عوامل معده درد بعد از غذا خوردن اشاره می کنیم.

مهم ترین علل معده درد بعد از خوردن غذا

۱. معده درد بعد از غذا خوردن بر اثر بیماری رفلاکس معده
دکتر فرهادی می گوید: بیماری رفلاکس معده gastroesophageal reflux زمانی اتفاق می افتد که اسید معده عشاء داخلی مری را تحریک می کند و باعث بروز سوزش سر دل و معده درد می شود.دکتر رادولف بیدفورد Rudolph Bedford، متخصص گوارش در مرکز بهداشت Providence Saint John’s در Calif می گوید اگر پر خوری کنید یا تمایل به خوردن غذاهای انبوه ای داشته باشید، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری رفلاکس معده خواهید بود.پر خوری و مصرف ادویه زیاد باعث حرکت اسید معده به سمت مری می شود که بسیار دردناک خواهد بود.اگر فکر می کنید دچار رفلاکس معده هستید، سعی کنید ادویه، کافئین و الکل کمتر مصرف کنید و آنتی اسیدهای بدون نسخه مصرف کنید تا علائم شما بهبود پیدا کنند.اگر این روش موثر نیست، به پزشک مراجعه کنید.

۲. معده درد بعد از غذا خوردن بر اثر سندروم روده تحریک پذیر

فرهادی می گوید: IBS یا همان سندروم روده تحریک پذیر، یک اختلال در روده است که می تواند باعث درد در معده، گاز، اسهال و یبوست شود و به روش های مختلفی ظاهر می شود، اما قطعاً باعث معده درد بعد از خوردن غذا می شود.اگر معده درد شما بعد از خوردن غذا ادامه پیدا کرد و دچار یبوست و اسهال هم هستید، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا تحت معاینات مربوط به سندروم روده تحریک پذیر قرار بگیرید.

۳. معده درد بعد از غذا خوردن بر اثر بیماری سلیاک
بیماری سلیاک نوعی واکنش ایمنی است که در مقابل خوردن گلوتن gluten بروز می کند و به روش های مختلف روی مبتلایان تاثیر می گذارد. بیدفورد می گوید یک حالت زمانی است که بعد از خوردن گلوتن دچار معده درد می شوید. اگر به میزان خفیف دچار عدم تحمل گلوتن باشید (یعنی بدن شما در هضم گلوتن دچار مشکل باشد) هم ممکن است بعد از غذا خوردن دچار معده درد شوید، اما این حالت با بیماری سلیاک متفاوت است. در اثر بیماری سلیاک، بعد از خوردن گلوتن روده کوچک آسیب می بیند. عدم تحمل گلوتن باعث بروز اسهال یا گاز بعد از خوردن گلوتن در فرد می شود. پزشک می تواند کمک کند تا ریشه اصلی مشکل پیدا شود.

۴. معده درد بعد از غذا خوردن بر اثر وجود زخم گوارشی
گابارد می گوید: اگر بعد از غذا خوردن دچار درد مزمن می شوید و همچنین با کاهش وزن، کم خونی anemia، استفراغ، مشکل بلع یا مشاهده خون در مدفوع مواجه شده اید، این ها همه می توانند نشانه یک زخم باشند. زخم های گوارشی زخم های هستند که در عشاء داخلی مری، معده یا روده کوچک بروز می کنند و معمولاً با داروهای کاهش دهنده اسید و آنتی بیوتیک ها درمان می شوند، بنابراین در مورد این مشکل واقعا به پزشک نیاز دارید.

دوباره ذکر می کنیم که گاهی علت معده درد بعد از غذا خوردن خیلی ساده است، مثل پر خوری، اما اگر معده شما بعد از غذا خوردن به طور منظم دچار درد و ناراحتی می شود، بهتر است به متخصص حرقه ای مراجعه کنید تا در کشف علت آن به شما کمک کند.

علم – فناوری

سلول خورشیدی که در نبود خورشید هم کار می کند



سازد، برای حصول اطمینان از اینکه سلول‌های «فنتوالتراپیک» (یکی از انواع سامانه‌های تولید برق از انرژی خورشید) در زمان آفتاب نیز هنوز کار می کنند، هر دو لایه پلیمر «شفاف» هستند. این برای نخستین بار نیست که محققان با استفاده از «تالو ژئوتراترپیک برق مالشی» "سلول‌های خورشیدی در شرایط تاریک» (یکی از انواع سامانه‌های تولید برق از انرژی خورشید) در زمان آفتاب نیز هنوز کار می کنند، هر دو لایه پلیمر «شفاف» هستند. این برای نخستین بار نیست که محققان با استفاده

نوعی باکتری روده‌ای می تواند سبب بیماری خودایمنی شود

محققان دانشگاه "ییل" (Yale University) در مطالعه‌اخیشران دریافته‌اند که نوع خاصی از باکتری روده می‌تواند از روده به سایر قسمت‌های بدن انتقال یابد و باعث بیماری‌های خودایمنی شود.

این تحقیق نشان داد که برخی از بیماری‌های خودایمنی مانند بیماری‌های خودایمنی کبدی و بیماری «لپوس» (lupus) به طور بالقوه می‌توانند با یک آنتی بیوتیک یا واکسن که به باکتری‌های خاص حمله می‌کنند، درمان شوند.

شمار زیادی از تحقیقات اخیر درباره کشف تاثیر چشمگیر ریزاندامگان همزیست روده در بدن ما بوده است.

مطالعه جدید محققان دانشگاه ییل برای درک ارتباط بین باکتری‌های روده و برخی بیماری‌های خودایمنی است.

سریع ترین خودروی الکتریکی طراحی شد

گرفته و در ۱٫۸۵ ثانیه سرعت خود را از صفر به ۱۰۰ کیلومتر می‌رساند. همچنین به گفته شرکت بیشترین سرعت آن ۴۲۰ کیلومتر بر ساعت است. در صورت تایید ادعاهای مذکور، Concept Two، سریع‌ترین خودروی الکتریکی جهان خواهد بود. به عبارت دیگر این خودرو حتی از «تسلا رودستر» نیز سریعتر است. زیرا رودستر سرعت خود را در ۱٫۹ ثانیه از صفر به ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت می‌رساند. به هرحال باتری ۱۲۰ کیلووات ساعتی این خودرو با یکبار شارژ می‌تواند ۶۴۰ کیلومتر را طی کند. شرکت سازنده ادعا می‌کند باتری خودرو حاوی ۷ میلیون سلول لیتیومی است و در ۳۰ دقیقه ۸۰ درصد شارژ می‌شود.

طرح اولیه مذکور مجهز به فناوری شناسایی صورت است و راننده می‌تواند با یک نگاه به خودرو، درهای آن را باز کند.

Concept Two دارای قابلیت‌های «سطح چهارم خوران» است و به عبارت دیگر می‌تواند بدون اپراتور انسانی در تمام جاده‌ها حرکت کند.

یک متخصص ریه تشریح کرد

آلودگی هوا و تأثیر آن بر اعضای بدن



یک متخصص ریه اظهار داشت: ۳۰ درصد از آلاینده‌ها را منازل به دلیل گرمایش تولید می‌کنند و حدود ۷۰درصد از آن را دود حاصل از تحرک خودروها تشکیل می‌دهند.

حسن‌الله صادقی متخصص ریه ، در خصوص تأثیرات آلودگی هوا بر ریه گفت: اگر در خیابان به تابلوهایی شاخص آلودگی هوا بنگریم چهار نوع آلاینده اصلی را نمایش می‌دهد که عمدتاً ناشی از سوختن آلاینده‌ها است.

وی افزود: حدود ۳۰ درصد از آلاینده‌ها را منازل به دلیل گرمایش تولید می‌کنند

آینفوتگرایی



علم – فناوری

الماسی کوچک حاوی ماده ای از اعماق زمین کشف شد

محققان در الماسی با قطر ۲ میلیمتر یک ماده جدید یافتند که در لایه زیرپوستی و عمق ۷۰۰ کیلومتری زمین تشکیل می‌شود.

محققان دریک الماس کوچک، ماده معدنی پروسکایت سیلیکات کلسیم یافتند که تا به حال روی زمین مشاهده نشده بود. این ماده در لایه زیرپوستی زمین تشکیل می‌شود.

به طور معمول پروسکایت سیلیکات کلسیم در عمق ۷۰۰ کیلومتری سطح زمین وجود دارد و به عقیده دانشمندان چهارمین عنصر فراوان در زمین است.

محققان این ماده معدنی را در الماس کوچکی با قطر ۲ میلیمتر یافتند که در کمتر از یک کیلومتری پوسته زمین در معدن Cullinan واقع در آفریقای جنوبی قرار داشت. گرام‌ها پیرسون استاد دانشگاه آلبرتا در این باره می‌گوید: تاکنون هیچ کس نتوانسته این ماده را روی سطح زمین به حالت با ثبات حفظ کند. این ماده اصلاً در عمق ۷۰۰ کیلومتری زمین وجود دارد و تنها راه حفظ ثبات آن روی سطح آن است که در یک ماده دیگر مانند الماس نگهداری شود.

طرح اولیه از خودروی خودرانی که پهپاد می‌شود

شرکت ایرباس با همکاری آژودی خودروی خودران دو نفره ای طراحی کرده‌اند که برای راه‌های کرافیک به پهپاد تبدی می‌شود.

شرکت ایرباس با همکاری آژودی یک طرح اولیه جالب به نام Pop.Up Next تولید کرده‌اند.

این طرح مربوط به یک خودروی دونفره خودران است که می‌تواند به پهپاد تبدیل شده و به طور عمودی از زمین بلند شود و به این ترتیب سرنشینان خود را از ترافیک برهانند.

این خودرو می‌تواند با کمک یک موتور ۶۰۰ کیلوواتی(۸۰۰ اسب بخار) در جاده حرکت کند. بیشترین سرعت آن ۱۰۰کیلومتر بر ساعت است و با شارژ باتری ۱۵ کیلووات ساعتی خود می‌تواند ۱۳۰ کیلومتر را طی کند.

اما نکته جالب آنکه اگر فرد در ترافیک گیر کرده باشد می‌تواند با کمک ایلپیکیشن خودروی اشتراکی Pop.Up Next، یکی از ماژول های هوایی را سفارش دهد. این ماژول به سقف خودرو می‌چسبد و آن را به طور عمودی از زمین بلند می‌کند.
کالی است کاربر ایلپیکیشن Smart Things سامسونگ را باز کند. سپس باید از دیوار خود عکس بگیرد. این ویژگی با کمک فرایند همخوان سازی درخشنده‌گی و رنگ، طرح و رنگ دیوار را روی تلویزیون نمایش می‌دهد. البته برای استفاده از این ویژگی تلویزیون حتماً باید به دیوار آویخته شود.



علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

اسید چربی که برای بدنتان لازم است

۱۴ علامت کمبود امگا ۳



اسید چرب امگا ۳ جزء اساسی ساختار سلولی است که کمبودش، عوارضی مانند خستگی، خشکی پوست، مو و ناخن شکننده، عدم تمرکز، ضعف در یادگیری و ... را به دنبال دارد. با ما همراه باشید تا در مورد علائم کمبود آن و منابع غذایی‌اش توضیحاتی را ارائه دهیم...

اسیدهای چرب در بسیاری از محصولات غذایی از جمله آووکادو، ماهی، بادام زمینی، تخم مرغ و زیتون وجود دارند ولی به دلیل ترس از اضافه وزن، بسیاری از افراد از مصرف آن‌ها اجتناب می‌کنند. این در حالی است که اسیدهای چرب امگا ۳ برای بسیاری از فرایندهای حیاتی از جمله متابولیسم ضروری هستند. مصرف این اسید چرب را از امروز شروع کنید تا شاهد علائم هشداردهنده‌ی ناشی از کمبود آن نباشید. چربی‌های امگا ۳ برای سلامت و تندرستی ما ضروری هستند. اما تحقیقات اخیر نشان داده بسیاری از افراد، مخصوصاً خانم‌ها دچار کمبود آن هستند و همین باعث می‌شود برخی علائم تحریک‌کننده مانند بدخوابی و خستگی پوست در آن‌ها بروز کند، علاوه بر این خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز در این افراد افزایش می‌یابد. اما نگران نباشید. در بسیاری از موارد، این کمبود را می‌توان با تغییراتی ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی از بین برد. در ادامه نشانه‌هایی را می‌آوریم که در صورت مشاهده آن‌ها متوجه کمبود امگا ۳ در خود می‌شویم:

خستگی‌شدید

مرتب احساس خستگی داشتن می‌تواند دلایل بسیاری داشته باشد، اما شکی نیست که کمبود امگا۳ یکی از این عوامل است. بر اساس تحقیقات دانشکده پزشکی مرلیند، خستگی یکی از نشانه‌های شایع کمبود اساسی امگا ۳ است. بنابراین تقویت برنامه غذایی خود با روغن‌های چرب می‌تواند به افزایش سطح انرژی‌تان کمک کند.

احتمال ابتلا به بیماری‌های التهابی

آرتریت روماتوئید از جمله بیماری‌های التهابی است که با کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ علائم آن وخیم‌تر می‌شود. سفتی صیحگاهی مفاصل و التهاب آن‌ها همراه با درد از جمله علائم بیماری‌ان است که با مصرف اسیدهای چرب ضروری به طور مؤثری کاهش می‌یابد. مبتلایان به بیماری‌های التهابی هر روز باید به رژیم غذایی‌شان اسیدهای چرب امگا ۳ از طریق منابع طبیعی اضافه کنند.

خشکی پوست

یکی از راه‌های داشتن پوستی سالم و هیدراته، چربی‌های امگا ۳ هستند که به صورت طبیعی در ساختار دیواره سلول‌ها پیدا می‌شود: در نتیجه یکی از معمول‌ترین علائم بالینی کمبود اسیدهای چرب ضروری خشک شدن پوست است. هرچه کمبود امگا ۳ بیشتر باشد، خشکی پوست نیز شدیدتر خواهد بود. امگا ۳ همچنین به پوست کمک می‌کند مواد مغذی سالم را جذب کند و مواد اضافی که مضر هستند را خارج کند، در نتیجه پوستی با ظاهری سالم و درخشان خواهید داشت.

زایمان زودرس

گرچه علل افزایش میزان زایمان زودرس هنوز دقیقاً معلوم نیست اما عواملی مانند سن مادر، مصرف دخانیات، استرس، و سطوح پایین امگا ۳ در این رابطه مطرح هستند. این نوع چربی‌ها در رشد حقیقی جنین در دوران بارداری مفیدند و منجر به عملکرد صحیح سلول می‌شوند. چربی‌های مطرح شده در کنار ویتامین دی و کلسیم برای یک بارداری سالم ضروری هستند.

موی بی‌جان

همان امگا ۳ که در سلول‌های پوستتان پیدا می‌شود، در فولیکول‌های مو نیز وجود دارد. وجود امگا ۳ در فولیکول مو آن را تبدیل به ماده مغذی بسیار مهمی برای درخندگی مو کرده است. چربی‌های امگا ۳ مو را تغذیه می‌کنند، ضخامت مو را حمایت می‌کنند و همچنین التهاب پوست که سر را کاهش می‌دهند(التهاب پوست کف سر باعث ریزش مو می‌شود).

ناخن‌های شکننده

ناخن‌های نرم، پوسته پوسته شده و شکننده همگی نشانه‌های خارجی هستند که می‌گویند چیزی در بدنتان درست کار نمی‌کند. این مشکل می‌تواند کمبود امگا ۳ باشد. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که امگا ۳ موجود در منابع حیوانی مانند روغن ماهی بسیار ساده‌تر از منابع گیاهی جذب بدن می‌شوند. بنابراین وارد کردن ماهی‌های چرب به برنامه غذایی می‌تواند یکی از بهترین راهکارها باشد.

بی‌خوابی

یک تحقیق در دانشگاه آکسفورد نشان داد، افرادی که سطح بالای امگا ۳ دارند خواب باکیفیت‌تری را تجربه می‌کنند. بااین حال من همیشه به افراد توصیه می‌کنم، مکمل امگا ۳ خود را صبح‌ها استفاده کنند نه شب‌ها. چون خوردن امگا ۳ نزدیک به ساعت خواب می‌تواند شما را بیباد نگه دارد.

ضعف تمرکز

اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورید یا مکمل امگا ۳ دریافت نکنید، احتمال اینکه دچار ضعف در تمرکز شوید بالا می‌رود. بسیاری از افراد بعد از اینکه از میزان دریافت روزانه امگا ۳ خود مطمئن می‌شوند، پیشرفت قابل توجهی در سطح تمرکز خود تجربه می‌کنند.

ناتوانی در یادگیری

از سه اسید چرب تشکیل‌دهنده خانواده امگا ۳ یعنی آلفالیونلینیک اسید (ALA)، ایکوساپنتائونیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئینیک اسید (DHA)،

اسید چرب DHA یک ترکیب ضروری برای مغز است. ۶۰ درصد مغز انسان از این اسید چرب تشکیل شده است. اگر میزان این اسید چرب در رژیم غذایی ناکافی باشد میزان غلاف میلین – پوشش سلول‌های عصبی و سلول‌های مغزی – کاهش خواهد یافت.

مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که دچار ناتوانی‌های خاصی در یادگیری مثل اختلال کم‌توجهی – بیش‌فعالی هستند بهتر است از وجود اسیدهای چرب امگا ۳ کافی در رژیم غذایی خود مطمئن شوند.

افسردگی

محققان پی برده‌اند افزایش مصرف ماهی می‌تواند کاهش نرخ افسردگی را در پی داشته باشد. در کشورهایی که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ آن‌ها پایین است نرخ افسردگی ۶۰ درصد بیشتر از کشورهایی است که مصرف امگا ۳ بالاتری دارند. امگا ۳ از ترکیبات اصلی هورمون سروتونین است که در بهبود روحیه نقش دارد.

آرتروز

بسیاری از تحقیقاتی که نشان‌دهنده ارتباط میان آرتروز و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند بر تأثیرات این اسیدها روی آرتروز مفاصل متمرکز شده‌اند. تصور بر این است اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند به کاهش التهاب در بدن کمک کنند. آرتروز التهاب مفاصل میان استخوان‌هاست و مکمل‌های امگا۳ می‌توانند ساییدگی و سفتی مفاصل و نیاز به دارو برای برطرف شدن علائم را کاهش دهند. مطالعات دیگری نشان داده‌اند امگا ۳ می‌تواند فعالیت آرتزیم‌هایی که غضروف‌های مفاصل را تخریب می‌کنند، کاهش دهند.

اکزما

مطالعه‌ای که نتایج آن در ژورنال درماناتولوژی انگلستان منتشر شد نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های اسیدهای چرب DHA می‌تواند عوارض اکزما را تا ۲۳ درصد کاهش دهد. اکزما بر اثر واکنش‌های آلرژیک و التهاب ایجادمی شود و نقش امگا ۳ در کاهش التهاب و درنتیجه بهبود عوارض این بیماری اثبات شده است.

چاقی

اسیدهای چرب امگا ۳ در بسیاری از سلول‌های بدن موجود زنده که سوخت و ساز فعالی دارند یافت می‌شوند. به نظری رسد این اسیدهای چرب سوخت و ساز در این سلول‌ها را سرعت می‌بخشد و کمبود آن‌ها به کاهش سوخت و ساز که از عوامل افزایش وزن است منجرمی‌شود.

بیماری‌های قلبی

مطالعه دانشکده سلامت عمومی دانشگاه هاروارد که در ژورنال PLOS منتشر شد نشان می‌دهد ۴۰ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی با بالا بودن کلسترول LDL ارتباط دارد. افزون بر بالا بودن میزان اسیدهای چرب ترانس و پایین بودن اسیدهای غیراشباع، کمبود امگا ۳ نیز از عوامل کاهش طول عمر به شمار می‌آید.

منابع اسیدهای چرب امگا ۳

هرچند میزان مشخصی برای مصرف امگا ۳ وجود ندارد، انجمن ملی سلامت آمریکا توصیه می‌کند حداقل ۲ درصد از مجموع کالری روزانه از چربی‌های امگا ۳ دریافت شود (چیزی حدود دو گرم برای رژیم ۲۰۰۰ کالری در روز). علاوه بر غذاهای دریایی مثل ماهی قزل‌آلا، ماهی تن، اره ماهی، ساردین و شاه ماهی که از بهترین منابع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مواد غذایی دیگری مثل بقالا و لوبیا، کدو حلوایی، تخم‌مرغ و گردو نیز می‌توانند دریافتی امگا ۳ شما را افزایش دهند.

