



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پانچ به سوالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

امگا-۳؛ فواید و توصیه‌ها



نتیجه‌گیری:

امگا-۳ یکی از مهم‌ترین اسیدهای چرب غیراشباع ضروری برای بدن انسان است؛ یعنی بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافت شود. نقش این اسیدهای چرب در سلامت قلب، مغز، بینایی و کاهش التهاب آن‌قدر گسترده است که امروزه امگا-۳ را یکی از پایه‌های تغذیه سالم می‌دانند. از منابع حیوانی امگا-۳ می‌توان به ماهی سالمون، ساردین، تون، تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا-۳ و از منابع گیاهی می‌توان به دانه کتان و روغن آن، دانه چیا، گردو، روغن کانولا، سویا و روغن سویا نام برد. همچنین مکمل‌های دارویی آن نیز در دسترس می‌باشد.

متن بررسی:

امگا-۳ یکی از مهم‌ترین اسیدهای چرب غیراشباع ضروری برای بدن انسان است؛ یعنی بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافت شود. نقش این اسیدهای چرب در سلامت قلب، مغز، بینایی و کاهش التهاب آن‌قدر گسترده است که امروزه امگا-۳ را یکی از پایه‌های تغذیه سالم می‌دانند.



انواع اصلی امگا-۳

۱) آلفا - لینولنیک اسید (ALA)

● منبع اصلی: دانه کتان، چیا، گردو، روغن کانولا

● نقش: پیش‌ساز سایر انواع امگا-۳

● نکته: تنها مقدار کمی از ALA در بدن به EPA و DHA تبدیل می‌شود.

۲) ایکوزاپنتانویک اسید (EPA)

● منبع: ماهی‌های چرب مثل سالمون، ساردین، خالمخالی

● نقش: کاهش التهاب، کنترل تری‌گلیسیرید، حمایت از سلامت قلب

۳) دوکوزاهگزانویک اسید (DHA)

● منبع: ماهی‌های چرب مثل سالمون، ساردین، خالمخالی

● نقش: بخش اصلی ساختار مغز و شبکه چشم، مهم در دوران بارداری و رشد کودک (۱).

فواید امگا-۳ برای سلامتی

۱) سلامت قلب و عروق: کاهش تری‌گلیسیرید خون، کاهش خطر سکته و حمله قلبی، کنترل فشار خون در برخی افراد، بهبود عملکرد اندوتلیال عروق و کاهش و التهاب از عمده فواید امگا-۳ برای قلب و عروق است. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان داده‌اند که امگا-۳ اثر ضد آریتمی دارد؛ ممکن است به کانال‌های سدیمی قلب متصل شود و ریسک فیبریلاسیون بطنی را کاهش دهد. در بیماری آترواسکلروز (تصلب شرایین)، امگا-۳ می‌تواند با کاهش تولید پپتیدهای التهابی و فاکتورهای التهابی از پیشرفت بیماری جلوگیری کند (۳ و ۴).

۲) بهبود عملکرد مغز، سیستم عصبی و خلق و خو: نقش DHA در ساختار سلول‌های عصبی شناخته شده است. استرس اکسیداتیو در مغز را کاهش می‌دهد، از آپوپتوز سلولی جلوگیری می‌کند و به بقا نورون‌ها کمک می‌کند. کمک به بهبود افسردگی و اضطراب، تقویت حافظه و تمرکز نیز صورت می‌گیرد (۲ و ۵).

۳) ضد التهاب طبیعی: این ماده موثر در کاهش التهاب مزمن است. برای بیماری‌های التهابی مثل آرتریت نیز مفید است. EPA پیش‌ساز مولکول‌های ضدالتهابی (ایکوزانویدهای ضدالتهابی) است، DHA نیز می‌تواند مسیرهای سیگنالی التهابی را سرکوب کند (۲).

۱۴) سلامت چشم: DHA جزء اصلی شبکیه است، بنابراین امگا-۳ می‌تواند به کاهش خطر خشکی چشم و مشکلات بینایی مرتبط با افزایش سن کمک نماید.

۱۵) دوران بارداری و رشد کودک: تقویت رشد مغزی و بینایی جنین و در رشد شناختی نوزاد تاثیر مثبت دارد (۱).

منابع غذایی امگا-۳

۱) منابع حیوانی: ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی تن، شاه ماهی، ماهی آنچوی، ماهی خال مخالی تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا-۳؛

۲) منابع گیاهی: دانه کتان و روغن آن، دانه چیا، گردو، روغن کنجد (در حد کمتر)، روغن کانولا، سویا و روغن سویا، جلبک‌ها (منبع گیاهی DHA در مکمل‌ها) (۲).

۳) مکمل‌ها: می‌توانند شامل امگا-۳، روغن ماهی، روغن کرپل، یا روغن جلبک (برای افراد گیاه‌خوار) باشند. قبل از مصرف دوزهای بالا، به خصوص برای کسانی که رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، مشورت با پزشک لازم است.

مقدار توصیه‌شده مصرف

● بزرگسالان: حدود ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌گرم EPA + DHA در روز

● زنان باردار: مقدار کمی بیشتر، به ویژه DHA

● افراد با مشکلات قلبی: طبق توصیه پزشک، ممکن است دوز بالاتری نیاز داشته باشند (۶).

در پایان می‌توان گفت امگا-۳ یکی از ضروری‌ترین مواد مغذی برای سلامت بدن است و از عملکرد قلب و مغز گرفته تا چشم و سیستم ایمنی تأثیر مثبت دارد. دریافت کافی آن از طریق غذا یا مکمل‌ها می‌تواند بخشی مهم از سبک زندگی سالم باشد. اما در کنار فواید بسیار می‌تواند عوارض احتمالی همچون طعم یا بوی ماهی در برخی مکمل‌ها، ناراحتی گوارشی در دوزهای بالا و افزایش احتمال خونریزی دستگاه گوارش را در مصرف بسیار زیاد منجر شود. در نتیجه قبل از مصرف به خصوص در شرایط خاص و در دزهای بالا، مشورت با پزشک ضروری است. خلاصه توضیحات در خصوص امگا-۳ در جدول زیر آمده است (۶).

عنوان	توضیحات
تعریف امگا-۳	اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به ساخت آن نیست و باید از غذا یا مکمل دریافت شود؛ مؤثر در سلامت قلب، مغز، بینایی و کاهش التهاب.
انواع اصلی امگا-۳	ALA: در دانه کتان، چیا، گردو؛ پیش‌ساز پیش‌ساز سایر انواع امگا-۳. EPA: در ماهی‌های چرب؛ مؤثر در اثرات ضد التهابی، کاهش تری‌گلیسیرید و حمایت قلب. DHA: در ماهی‌های چرب؛ تشکیل دهنده ساختار اصلی مغز و شبکیه، مهم در بارداری و رشد کودک.
فواید اصلی	سلامت قلب، مغز، چشم، کاهش التهاب، رشد کودک.
منابع غذایی	ماهی‌های چرب، دانه کتان، چیا، گردو، جلبک.
مقدار مصرف توصیه شده	بزرگسالان: ۲۵۰ – ۵۰۰ میلی‌گرم EPA+DHA روزانه. زنان باردار: مقدار کمی بیشتر. بیماران قلبی: طبق نظر پزشک.
عوارض احتمالی	طعم یا بوی ماهی، ناراحتی گوارشی در دوز بالا، افزایش احتمال خونریزی دستگاہ گوارش در مصرف زیاد.

منابع:

- Rodriguez, D.; Lavie, C.J.; Elagizi, A.; Milani, R.V. Update on Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Cardiovascular Health. *Nutrients* 2022, 14, 5146. <https://doi.org/10.3390/nu14235146>
- Ding F, Yu Y, Zhang Y, Wei S, Han JH, Li Z, Jiang H-B, Ryu D, Park W, Ha K-T and Geng L (2025) Harnessing nutrients and natural products for sustainable drug development against aging.
- Elagizi, A.; Lavie, C.J.; O'Keefe, E.; Marshall, K.; O'Keefe, J.H.; Milani, R.V. An Update on Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Health. *Nutrients* 2021, 13, 204. <https://doi.org/10.3390/nu13010204>
- Das UN. Beneficial effect(s) of n-3 fatty acids in cardiovascular diseases: but, why and how? *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids*. 2000 Dec;63(6):351-62. doi: 10.1054/plef.2000.0226. Erratum in: *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2001 Jan;64(1):74. PMID: 11133172.
- Essawy, A.E., Jimmiey, E.M., Abdel-Wahab, W.M. et al. The protective efficacy of omega-3 polyunsaturated fatty acids on oxidative stress, inflammation, neurotransmitter perturbations, and apoptosis induced by monosodium glutamate in the brain of male rats. *Metab Brain Dis* 40, 114 (2025). <https://doi.org/10.1007/s11011-025-01539-4>
- How Much Omega-3 Should You Take Per Day?. Available in : https://www.verywellhealth.com/how-much-omega-three-per-day-7096501?utm_source=chatgpt.com

گزاره‌برگ‌های حاضر توسط مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران تهیه شده و کلیه حقوق معنوی آن محفوظ است.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است که برای دیده‌بانی وضعیت سلامت، تولید و ترویج به‌کارگیری شواهد علمی مورد نیاز برنامه‌ریزان و سیاستگذاران سلامت و جامعه در سطح ملی ایجاد شده است. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران در تلاش است با عمل به رسالت خود به‌عنوان دیده‌بان سلامت کشور با استفاده از همه توان دانشی داخل کشور و به‌کارگیری ظرفیت‌های بین‌المللی، ضمن پیش‌بینی روندها و رصد شاخص‌های نظام سلامت؛ با استفاده از تجربیات سایر نظام‌های سلامت، مداخلات مؤثر برای اصلاحات در نظام سلامت را طراحی و توصیه کند و در صورت اجرای آنها به ارزیابی و پایش مداخلات بپردازد. از سویی به‌عنوان مرجع و مشاور تأمین شواهد علمی تصمیم‌گیران سلامت در کشور و دیده‌بانی منطقه شناخته شده و از این طریق مجریان و متولیان حوزه سلامت را در دستیابی به جامعه سالم‌یاری می‌کند.

این مؤسسه در راستای انجام وظایف سازمانی و همچنین مسئولیت اجتماعی خود با رصد مداوم اخبار و اطلاعات نامعتبر حوزه سلامت در سطح جامعه و شناسایی نیازهای آموزشی مردم، با بهره‌گیری از ظرفیت علمی خود در زمینه مرور آخرین شواهد علمی، اقدام به تهیه گزاره‌برگ‌های پاسخ به سوالات سلامت عمومی نموده است. هدف از تهیه این گزاره‌برگ‌ها ارتقا سطح سواد سلامت مردم و در نتیجه آن بهبود سلامت جامعه می‌باشد.

مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران

تهران، بلوار کشاورز، خیابان وصال شیرازی، خیابان بزرگمهر شرقی، پلاک ۷۰



محتوای الکترونیک گزاره‌برگ‌ها در وبسایت مؤسسه، به آدرس www.nihr.tums.ac.ir قابل دستیابی است. در صورت هرگونه ابهام و یا سوالات مرتبط با سلامتی با آدرس ایمیل **گروه پاسخ به سوالات سلامت عمومی** مؤسسه nihr-info@sina.tums.ac.ir در تماس باشید.