# تاثیر مصرف روزانه اُمگا۳ در کاهش فشارخون

محققان به افراد توصیه می کنند برای کمک به کاهش فشار خون، روزانه ۳ گرم اسیدهای چرب اُمگا ۳ مصرف کنند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از هلث لاین، محققان می‌گویند اُمگا می‌تواند از مکمل‌ها یا ماهی‌های چرب مانند سالمون، تن، ساردین، قزل آلا، شاه ماهی و صدف تأمین شود.

محققان دانشگاه ماکائو چین دریافتند:

• افرادی که روزانه بین ۲ تا ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ ترکیبی DHA و EPA مصرف می‌کردند، فشار خون سیستولیک (عدد بالا) و دیاستولیک (عدد پایین) به طور متوسط حدود ۲ میلی متر جیوه کاهش یافت.

• فشار خون سیستولیک به طور متوسط ۴.۵ میلی متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و حدود ۲ میلی متر جیوه برای افراد فاقد فشار خون کاهش یافت.

محققان خاطرنشان کردند که مصرف روزانه بیش از ۳ گرم اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است مزایای بیشتری برای کاهش فشار خون برای

بزرگسالانی که در معرض خطر بیماری قلبی هستند، داشته باشد.

به عنوان مثال، آنها گفتند که با دریافت ۵ گرم امگا ۳ در روز، فشار خون سیستولیک به طور متوسط تقریباً ۴ میلی متر جیوه برای افراد مبتلا به فشار خون بالا و کمتر از ۱ میلی متر جیوه برای افراد فاقد آن کاهش می‌یابد.

کاهش شدید فشار خون نیز در افراد مبتلا به چربی خون بالا و در میان افراد بالای ۴۵ سال مشاهده شد.

پس از بررسی ارتباط بین فشار خون و اسیدهای چرب امگا ۳ DHA و EPA (به صورت جداگانه یا ترکیبی) در افراد ۱۸ ساله و بالاتر با یا بدون اختلالات فشار خون یا کلسترول، سه گرم در روز به عنوان دوز بهینه تعیین شد.

به طور کلی، محققان ۷۱ کارآزمایی بالینی را که از سال ۱۹۸۷ تا ۲۰۲۰ در سطح جهانی منتشر شده بودند، بررسی کردند که شامل تقریباً ۵۰۰۰ شرکت کننده در محدوده سنی ۲۲ تا ۸۶ سال بود. شرکت کنندگان به طور متوسط به مدت ۱۰ هفته از منابع غذایی و / یا مکمل‌های تجویزی اسیدهای چرب استفاده کرده بودند.

**سرویس خبری: تغذیه و سلامت**

منبع: هلثلاین