

الطفل عمر 3-6 سنوات
مقالة

فوائد اوميغا 3

مايو 27, 2022

أوميغا-3 وفوائده



أوميغا-3

واحد من **الدهون الأساسية** لأجسامنا وهو موجود في الغذاء تحت 3 أنواع مختلفة:



لماذا يصنف كضروري؟

يصنف **كضروري** لأن أجسامنا لا يمكن أن تنتجه بطريقة جيدة ويجب علينا الحصول عليه من **الطعام** الذي نأكله.



وهو **ضروري** أيضاً لأنه يلعب أدواراً رئيسية في الجسم المتعلقة **بالصحة والوقاية من الأمراض**.



الفوائد الصحية التي تمنحها **الدهون الأساسية أوميغا-3** مهمة طوال العمر مما يعني أنه له **فوائد صحية كبيرة** على جميع الفئات العمرية.



فوائد أوميغا-3

صحة العقل والرؤية | في مرحلة مبكرة من النمو

نمو العقل الصحي: زيادة في الحجم والمهارات الحركية المعززة لدى الأطفال الرضع والأطفال ما دون الخمس سنوات وهذه المرحلة معترف بها **"بطفرة نمو العقل"** التي تبدأ أهميتها من الثلث الأخير من الحمل حتى أول 6 سنوات من عمر الطفل.

تعزيز التنمية المعرفية: قد يساعد على فهم أفضل للمفردات، وكفاءة لفظ أفضل وتحسين الانتباه والذاكرة، والمنطق والتخطيط الاستراتيجي.

تحسين **النمو البصري** لدى الأطفال.

مناعة صحية | في النمو المبكر

يساعد في تطوير **جهاز مناعة جيد** لدى الأطفال **لمحاربة الحساسية والأمراض**.

المصادر الطبيعية للأوميغا-3



¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350557/>

² <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>

³ <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/177/htm>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29413359/>

⁵ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>

أوميغا-٣ وفوائده

واحد من الدهون الأساسية لأجسامنا وهو موجود في الغذاء تحت ٣ أنواع مختلفة:

- حمض ألفا اللينوليك
- حمض إيكوزابتناويك
- حمض دوكوساهيكسانويك

لماذا يُصنف كضروري؟

- يصنف كضروري لأن أجسامنا لا يمكن أن تنتجه بطريقة جيدة ويجب علينا الحصول عليه من الطعام الذي نأكله.
- وهو ضروري أيضاً لأنه يلعب أدواراً رئيسية في الجسم المتعلقة بالصحة والوقاية من الأمراض.
- الفوائد الصحية التي تمنحها الدهون الأساسية أوميغا-٣ مهمة طوال العمر مما يعني أنه له فوائد صحية كبيرة على جميع الفئات العمرية.

فوائد أوميغا-٣

١ صحة العقل والرؤية في مرحلة مبكرة من النمو

- نمو العقل الصحي: (زيادة في الحجم والمهارات الحركية المعززة) لدى الأطفال الرضع والأطفال ما دون الخمس سنوات وهذه المرحلة معرف بها "بطفرة نمو العقل" التي تبدأ أهميتها من الثلث الأخير من الحلمي حتى أول ٥ سنوات من عمر الطفل.

- تعزيز التنمية المعرفية: قد يساعد على فهم أفضل للمفردات، وذكاء لفظي أفضل، وتحسين الانتباه والذاكرة والمنطق والتخطيط الاستراتيجي.

- تحسين النمو البصري لدى الأطفال

٢ مناعة صحية في النمو المبكر

يساعد في تطوير جهاز مناعة جيد لدى الأطفال لمحاربة الحساسية والأمراض

المصادر الطبيعية للأوميغا-٣

- حليب الأم
- سمك السلمون
- سردين
- تونة
- بذور الكتان
- بذور الشيا
- فول الصويا
- جوز
- زيت الكانولا
- زيت القرطم
- زيت عباد الشمس