الطفل عمر3–6 سنوات
مقالة

فوائد اوميجا 3

مايو 27, 2022

أومـيـغـا-٣
وفـوائـــده

أومـيـغـا-٣

واحد من **الـدهـون الأسـاسـيـة** لأجسامنا
وهو موجود في الغذاء تحت **٣ أنواع مختلفة**:

- حمض دوكوساهيكسانويك **DHA**
- حمض إيكوزابنتانويك **EPA**
- حمض ألفا اللينولينيك **ALA**

لـمـاذا يُـصـنـف كـضـروري؟

يصنف **كضروري** لأن أجسامنا لا يمكن أن تنتجه بطريقة جيدة ويجب علينا الحصول عليه من **الطعام** الذي نأكله[٢]

وهو **ضروري** أيضا لأنه يلعب أدوارا رئيسية في الجسم المتعلقة **بالصحة والوقاية من الأمراض**[٣]

الفوائد الصحية التي تمنحها **الدهون الأساسية أوميغا-٣** مهمة طوال العمر مما يعني أنه له **فوائد صحية كبيرة** على جميع الفئات العمرية[٣]

فـوائـد أومـيـغـا-٣

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 الحمل حتى أول ٥ سنوات من عمر الطفل[٤]

تعزيز التنمية المعرفية: قد يساعد على فهم أفضل للمفردات، وذكاء لفظي أفضل، وتحسين الإنتباه والذاكرة، والمنطق والتخطيط الاستراتيجي[٤]

تحسين **النمو البصري** لدى الأطفال[٤]

مناعة صحية في النمو المبكر

يساعد في تطوير **جهاز مناعة جيد** لدى الأطفال **لمحاربة الحساسية والأمراض**[٤]

المصادر الطبيعية للأوميغا-٣[٥]

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

[١] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350557/

[٢] https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/

[٣] https://www.mdpi.com/2072-6643/11/1/177/htm

[٤] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29413359/

[٥] https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/

IMPORTANT NOTICE. Exclusive breastfeeding is recommended during the first 6 months of life followed by the introduction of adequate nutritious complementary foods, along with sustained breastfeeding up to two years of age and beyond.

أوميغا ـ ٣ وفوائده

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

- حمض ألفا اللينوليك
- حمض إيكوزابنتانويك
- 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 أيضًا لأنه يلعب أدوارًا رئيسية في الجسم المتعلقة بالصحة والوقاية من الأمراض.
- الفوائد الصحية التي تمنحها الدهون الأساسية أوميغا ـ ٣ مهمة طوال العمر مما يعني أنه له فوائد صحية كبيرة على جميع الفئات العمرية.

فوائد أوميغا ـ 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 الحملي 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