



الغذاء والتغذية

الأسماك الدهنية ومضاعفات السكري في العين

www.syr-res.com

“الباحثون السوريون”

توصّلت دراسةٌ طبيّةٌ جديدةٌ إلى أنّ تناول وجبتين أسبوعياً من الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا-3 قد يكون كافياً للحد من خطر الإصابة بالعمى عند مرضى السكري. ويعتبر اعتلال الشبكية السكري retinopathy Diabetic أحد المضاعفات الخطيرة والأكثر شيوعاً لداء السكري من النوع الثاني، وينتج عنه انخفاض كبير في تدفق الدم إلى شبكية العين عند مرضى السكري.

وقد أوضحَ الدكتور Vila-Sala Aleix الباحثُ في مركز Red en Biomedica Investigacion de Centro في برشلونة أنّ هدفَ هذه الدراسة هو النظرُ فيما إذا كان الاستهلاك المنتظم للمأكولات البحرية - وعلى وجه الخصوص الأسماك التي تحتوي على الأحماض الدهنية - يسبب انخفاض خطر الإصابة باعتلال الشبكية السكري.

ركّزَ الفريقُ البحثيُّ على المرضى الذين يتألف نظامهم الغذائيّ الاعتياديّ إمّا من أطعمةٍ قليلةٍ المحتوى من الدهون أو أطعمةٍ نباتيةٍ المصدر. فوجدوا أنّ خطرَ الإصابة باعتلال الشبكية السكري قد كان أقلّ عند الأشخاص الذين يتناولون حصتين على الأقل من الأسماك الدهنية أسبوعياً مقارنةً بالأشخاص الذين لا



يضمّ نظامهم الغذائيّ الكثيرَ من المأكولات البحرية. ويذكر أن المشاركين قُسموا إلى ثلاث مجموعاتٍ مختلفةٍ من حيث النظام الغذائيّ، فاتبعت المجموعة الأولى نظاماً غذائياً منخفض الدهون، واتبعت الثانية نظاماً غذائياً يعتمد على حمية البحر المتوسط (وللمزيد حول هذه الحمية وغيرها من الحميات المشهورة <http://www.syr-res.com/article/9253.html>) مع استخدام زيت الزيتون البكر كمكمل غذائيّ، أما المجموعة الثالثة فاتبعت حمية البحر المتوسط أيضاً ولكن مع تناول أطعمة غنية بالأوميغا-3 كالجوز واللوز والبندق لتكون بمثابة مكمل غذائي. وكانت النتيجة أن انخفض خطر الإصابة بداء الاعتلال الشبكي السكري لدى المجموعة الثانية.

أما في المرحلة الثانية، ولدى إجابة 3600 مشاركاً ومشاركةً ممن يعانون من داء السكري عن عدد مرّات تناولهم للمأكولات البحرية قبل توزيعهم على مجموعات الدراسة، تمكّن الفريق من الحصول على معلومات تعود لخمس سنواتٍ سابقة تقريباً حول طبيعة تناولهم لهذه الأطعمة. ووجد أن الأشخاص الذين يتناولون 500 ملغ يومياً من الأوميغا-3 (أي ما يعادل وجبتين أسبوعياً من الأسماك) كانوا أقلّ عرضةً للإصابة باعتلال شبكية العين بنسبة 48% مقارنةً بمن يتناولون كمياتٍ أقلّ من ذلك. كما لوحظ ترافق ذلك بانخفاض في الالتهابات الجهازية نتيجة لارتفاع نسبة الأوميغا-3 في الجسم.

وقد بيّن الدكتور Larsen Michael أستاذ طبّ العيون السريريّ في جامعة كوينهاغن of University of Copenhagen استخدام عنّ مبنية طبيعية مكونات إضافة تأثير تناول الدراسة أن، الدنمارك في الغذائية، خاصةً وأن الدهون غير المشبعة (من أمثال الأوميغا-3) تميل للتزنج التأكسدي عند محاولة عزلها على شكل كبسولاتٍ دوائية، ومنه لا يمكن أن تتساوى جودة استخدام المصادر الطبيعية للأوميغا-3 (كالأسماك والمكسرات) مع استخدام المكملات الغذائية.

وفي تلخيص ما سبق، نجد أن تضمين المواد الغذائية الغنية بالأوميغا-3 في النظام الغذائيّ اليوميّ هو الجليلّ الأفضل للوقاية من هذه المضاعفات الخطيرة للسكري فضلاً أنها غنيّة بالعديد من المواد الغذائية التي تعزز الصحة مثل الفيتامين E والبروتينات، خاصةً وأن المكملات نادراً ما تعوض سوء التغذية الحاصل بشكل كافٍ.

وللمزيد حول الأوميغا-3 والأغذية الغنيّة بها يمكنكم الاطلاع على مقالاتنا السابقة:
الأوميغا-3، فوائدها ومصادرها الغذائية: <http://www.syr-res.com/article/6214.html>
مصادر الأوميغا-3 للأطفال: <http://www.syr-res.com/article/11035.html>
كمية الأوميغا-3 ومكملات زيت السمك... عندما نتحدث عن أطفالنا: <http://www.syr-res.com/article/11118.html>

المصدر: <http://syr-res.com/?317e>
الدراسة المرجعية:

Aleix Sala-Vila, D.Pharm., Ph.D., researcher, Centro de Investigacion Biomedica en Red, Barcelona, Spain; Michael Larsen, M.D., D.M.Sc., professor, clinical ophthalmology, University of Copenhagen and department of ophthalmology, Rigshospitalet, Copenhagen; Lona Sandon, Ph.D., RDN, LD, program director and assistant professor, department of clinical nutrition, school of health professions, UT Southwestern, Dallas; Aug. 18, 2016, JAMA Ophthalmology, online

المساهمون في المقال :

ترجمة: Wala'a Al-shelh





تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تعديل الصورة: Yosef Agha



صوت: Ranim Al Saoud



نشر: Nour Kahil

