

אומגה - סקירה ועובדות חשובות

למה אומגה?

כולנו זקוקים לשומן בריא מסוג אומגה

חומצות שומן אומגה מגיעות בצורות וסוגים שונים ומציעות מגוון יתרונות בריאותיים לאורח חיים מאוזן. במקרים מסוימים הגוף יכול לייצר אותן אבל בדרך כלל הן נספגות רק באמצעות תזונה.

לבריאות אופטימלית ולאורח חיים בריא יותר, אנו זקוקים למינון הנכון של כל אחת מהן (ושל כל אחת מהן ביחס לשנייה).

- חיונית להתפתחות ממברנות תאים
- 3 קטגוריות עיקריות של סוגי שומן (בלתי רוויות, חומצות שומן רב בלתי רוויות, וחומצות שומן חד בלתי רוויות).
- חיונית לשיפור תפקודים סנסורים ולאורח חיים בריא יותר.



סוגים שונים של אומגה:

חומצות שומן מסוג אומגה מגיעות בצורות שונות והן נמצאות בקבוצות מזון רבות.
כל קבוצת אומגה מציעה יתרונות ייחודיים והרכבים כימיקליים למגוון יתרונות אנטומיים.

אומגה 3

אפשר להחשיב את אומגה 3 כאומגה אלפא עקב כל התפקודים החשובים והיתרונות החשובים שלה. בנוסף לשמירה על תפקוד תקין של המוח והמפרקים, מחקרים מצאו כי חומצות שומן אלו מפחיתות סיכונים לסרטן, מחלות לב, וסוכרת, ובנוסף מספקות יתרונות הקשורים להפחתת משקל ובניית מסת שריר אצל ספורטאים. חומצות שומן מסוג אומגה 3 חשובות גם לויסות קרישיות הדם ובניית ממברנות התאים במוח.

בעלי חיים אינם מסוגלים לסנתז את חומצות השומן החיוניות מסוג אומגה 3 ויכולים להשיגן אך ורק באמצעות התזונה.

אומגה 5

אומגה 5 הינה חומצת שומן חיונית המצויה בשמן זרעי רימונים בצורת חומצה פוניסית, שהיא אחת מנוגדי החמצון הצמחיים החזקים ביותר.

מקורות מזון נפוצים:

שמן זרעי רימונים
מוצרי חלב שומן מלא
המופקים מבקר
שניזון מעשב
שמן קוקוס
סלמון

אומגה 6

בדיוק כמו אומגה 3, אומגה 6 גם היא אינה מיוצרת באופן טבעי בגוף ולכן זו חומצת שומן חיונית שעלינו לצרוך באמצעות התזונה שלנו. אומגה 6 תומכת במערכות הגוף ומסייעת לתפקוד מוחי תקין ולצמיחת הגוף והתפתחותו.

מקורות מזון נפוצים:

שקדים
ביצים
עוף
דגנים מלאים
זרעים

אומגה 7

חומצות שומן מסוג אומגה 7 הן קטגוריה של חומצות שומן בלתי רוויות שבהן האזורים של אי-רוויה הם שבעה אטומי פחמן מסוף שרשרת הפחמן. הוכח כי תזונה עשירה בחומצות שומן מסוג אומגה 7 הינה בעלת השפעה בריאותית מיטיבה, כמו רמות גבוהות יותר של כולסטרול מסוג HDL והפחתת רמות כולסטרול מסוג LDL.

מקורות מזון נפוצים:

אגוזי מקדמיה
בשר מבקר
הניזון מעשב
מוצרי חלב מבקר
שניזון מעשב
אבוקדו
שמן אובליפיחה
סלמון

אומגה 9

חומצות שומן אלו מיטיבות עם הגוף באמצעות הפחתת דלקות, בדומה לאומגה-3, ומסייעות בשיפור בריאות המפרקים, כמו גם מסייעות במניעת מגוון של מחלות.

מקורות מזון נפוצים:

שמן זית
אגוזי מקדמיה
זרעים
סלמון

אומגה 3

חומצות שומן רב בלתי רוויות אומגה 3

חומצות שומן אומגה 3 הן חומצות שומן רב בלתי רוויות. סוג של שומן שהגוף אינו מסוגל ליצר ולכן יש לספוג אותו דרך התזונה שלנו.

מחקרים מייחסים לחומצות שומן מסוג אומגה 3 את היתרונות הבריאותיים הבאים:

תפקוד הלב

בריאות המוח

בריאות העיניים

עשויות להקל על כאבי מפרקים



אומגה 5

חומצות שומן רב בלתי רוויות אומגה 5

האומגה המקושרת לבריאות ויופי. אומגה 5 היא חומצת שומן רב בלתי-רוויה בעלת תכונות חיוביות עבור הבריאות שלנו, המושגת בעיקר מזרעים של רימון. היא ידועה גם כחומצה פוניסית.

מחקרים מייחסים לחומצות שומן מסוג אומגה 5 את
היתרונות הבריאותיים הבאים:

בריאות העור

צמיחת שיער

תגובה חיסונית

נוגדת חמצון



התמונה להמחשה בלבד

אומגה 6

חומצות שומן רב בלתי רוויות אומגה 6

אומגה 6 מפחיתה את הכולסטרול "הרע" LDL ומעלה את ה-HDL הכולסטרול "הטוב". מסייעת בשמירה על רמות סוכר בדם באמצעות שיפור הרגישות של הגוף לאינסולין.

מחקרים מייחסים לחומצות שומן מסוג אומגה 6 את היתרונות הבריאותיים הבאים:

מפחיתה דלקת פרקים

מפחיתה כולסטרול

מפחיתה מסת שומן בגוף

משפרת את בריאות העצמות



אומגה 7

חומצות שומן רב בלתי רוויות אומגה 7

שתי חומצות השומן אומגה 7 הנפוצות בטבע הן חומצה פלמיטולאית וחומצה ואקסנית. בתעשיית הקוסמטיקה לדוגמה, הן חיוניות הודות למאפייני הלחות שלהן.

מחקרים מייחסים לחומצות שומן מסוג אומגה 7 את היתרונות הבריאותיים הבאים:

שיפור בריאות המעיים

משפרות את העור

מסייעות בתחושת רוויה



אומגה 9

חומצות שומן חד בלתי רוויות אומגה 9

חומצה אולאית היא חומצת שומן אומגה 9 חד בלתי רוויה המצויה במספר מקורות מן החי ומן הצומח. אומגה 9 מיטיבה עם איברים חשובים כגון הלב, המוח והבריאות באופן כללי כאשר נצרכת ומיוצרת במידה מתונה.

מחקרים מייחסים לחומצות שומן מסוג אומגה 9 את היתרונות הבריאותיים הבאים:

מפחיתה דלקות

משפרת את הבריאות המטבולית

מגדילה את ויסות הסוכר בדם



על מנת להבטיח בריאות גופנית ונפשית,
ואורח חיים בריא יותר, עלינו לאזן את
חומצות השומן מסוג אומגה שלנו.