گفت و گو

یک آتش‌نشان نجات‌یافته از پلاسکو:

۷۰ دقیقه زیر آوار بودم

مجله «جامعه پویا» در شماره جدید خود نوشت: در آتش‌نشانی و در ایستگاه حسن‌آباد مدارک و اسنادی وجود دارد که بارها به شهرداری اعلام کرده‌ایم ساختمان پلاسکو مانند بمب ساعتی است اما شهرداری جدی نگرفت. هزینه ایمنی ساختمان پلاسکو به ۳۰۰ میلیون تومان نمی‌رسید. ما با هیات مدیره ساختمان پلاسکو هم صحبت کردیم و پیشنهاد دادیم این مبلغ را به صورت اقساط پرداخت کنند اما توجه نکردند.

فاجعه پلاسکو می‌توانست رخ ندهد اما مجموعه عواملی دست به دست هم دادند تا شاهد این اتفاق باشیم. چندین نفر از آتش‌نشانان جان باختند و نماد تهران مدرن قدیم فروریخت. عده‌ای هم زیر آوار ماندند. در این بین یک تیم ۹نفره از آتش‌نشانان در همان ساعت اولیه به طرز معجزه‌آسایی موفق شدند از زیر آوار نجات پیدا کنند. یکی از این آتش‌نشانان از روز حادثه می‌گوید و هشدارهای پیش از آن. به خواست این آتش‌نشان نام و مشخصاتش در دفتر نشریه محفوظ است. گفتنی است این گفتگو پیش از پایان عملیات آواربرداری و پیدا شدن پیکرهای آتش‌نشانان مفقود انجام شده است؛

لطفا واقعه پلاسکو را برای ما شرح دهید.

من کارمند ایستگاه آتش‌نشانی میدان هروی هستم. با جمعی از همکارانم پس از پایان شیفت کاری‌مان با وسیله شخصی به سمت پلاسکو رفتیم.

یعنی داوطلبانه رفتید؟

بله.

چرا؟

چون حدس می‌زدیم عمق فاجعه بسیار زیاد است. بعد از این که رسیدیم، حدود ساعت ۹:۲۰ دقیقه صبح لباس عملیات پوشیدیم. دوستان و همکاران ما می‌کوشیدند محل را از مردم تخلیه کنند. همکاران ستاد پیشگیری در این راستا تلاش بسیاری کردند اما مردم و کسبه در رفت و آمد بودند و تلاش می‌کردند مدارک و اسناد مهم خود را از مغازه‌ها بیرون بیاورند. هر لحظه‌ای که می‌گذشت آتش بیشتر می‌شد و هم‌زمان توجه ما به دفع خطرات از مردم حاضر در پلاسکو و اطراف آن بود. تا این که همکاران ایستگاه یک و دیگر دوستانی که نردبان داشتند، رسیدند. ما در حال رفت و آمد بین طبقات سه و پنج بودیم و تلاش می‌کردیم از جناح‌های مختلف آتش را مهار کنیم. ساعت حدود ۱۱:۱۵ بود که اعلام شد باید وسایل خود را جمع کنیم و از پاساژ خارج شویم تا تیمی دیگر بیاید. در همین حین دیدیم همچنان برخی از کسبه در مغازه‌ها هستند، با سختی و حتی گاهی به تندی آنها را مجبور می‌کردیم، صحنه را ترک کنند. یک باره صدای انفجار شنیدیم. به ما گفته شده بود در طبقات ۸ و ۹ منابع گازوئیلی وجود دارد اما ما به آنجا نرسیدیم که بتوانیم این منابع را شناسایی کنیم. تنها دغدغه ما این بود که آتش روبه‌روی خود را خاموش کنیم و هم‌زمان محل حادثه را از حضور مردم تخلیه کنیم. ساعت ۱۱:۲۰ بین طبقات سه و چهار بودیم که آوار روی ما آمد.

چند نفر بودید؟

۹ نفر بودیم. تیم‌های عملیاتی در محل حادثه تلاش می‌کنند در هر تیم افرادی از همه قسمت‌ها حضور داشته باشند. اگر بخواهم دقیق بگویم ساعت ۱۱:۴۰ دقیقه زیر آوار اولیه بودیم، حدود ۷۰ دقیقه زیر آوار بودیم و با نقشه‌هایی که قبل از ورود به پاساژ از نظام مهندسی به ما داده بودند و با بچه‌های راهور که می‌دانند از چه مسیری باید رفت و منحنی‌های خروج را ترسیم می‌کنند و با کمک تجهیزات اندکی که داشتیم، موفق شدیم خودمان را از زیر آوار خارج کنیم و نجات یافتیم. بعد از خروج از ضلع غربی ساختمان به سمت خیابان فردوسی تازه متوجه عمق فاجعه شدیم.

همه ۹ نفر خارج شدید؟

بله.

مردم عادی هم زیر آوار ماندند؟

از جایی که ما خارج شدیم، کسی نبود. مکانی که ما قبل از ریزش آوار در آن حضور داشتیم، کامل تخلیه شده بود. خود من بقه مردم را می‌گرفتم و به زور بیرونشان می‌کردم. برخی در حال فیلمبرداری و عکاسی بودند، متأسفانه موردی را به چشم دیدم که داخل پاساژ عکس سلفی می‌گرفت. بخشی از درد ما این مسائل است. بچه‌هایی که زیر آوار هستند، بعد از ما وارد پاساژ شدند. بر اساس گزارش‌ها همکاران ما برای این مجدد وارد پاساژ شدند تا مردمی را که بعضا داخل مانده بودند، بیرون کنند.

بر اساس سخنان شما آوار دو نوع بود. این را تأیید می‌کنید؟

بله دقیقا. این اتفاقی بود که برای ما افتاد. ما در خلأ آواری قرار گرفتیم و فشار آوار اصلی روی ما نبود. قسمت بیرونی ساختمان اصل آوار را تحمل کرد. سمت خیابان فردوسی وضعیت بهتر از موقعیت پاساژ در سمت چهارراه استانبول بود. ما سمت کوچه صمصام بودیم.

امکانات شما و تیم‌های آتش‌نشانی و آموزش‌های قبلی چگونه بود؟

در حرفه آتش‌نشانی تجربه حرف اول را می‌زند. من در این ۱۰ سال کار عملیاتی به اندازه صد سال تجربه کسب کردم. بیشتر بچه‌هایی که شهید شدند، جوان هستند. به غیر از آقای امینی که از باتجربه‌ترین افراد آتش‌نشانی هستند و زیر آوار ماندند، باقی همکاران زیر ۳۰ سال هستند.

نمی‌دانید دقیقا چند آتش‌نشان زیر آوار مانده‌اند؟

بر اساس اعلام آقای ملکی، سخنگوی سازمان، حدود ۱۶ نفر مفقود شده‌اند. بر اساس بی‌سیم‌ها مشخص می‌شود چند نفر داخل هستند.

ممکن است کسی داخل باشد که بی‌سیم همراه نداشته باشد؟

امکان ندارد. پین‌های بی‌سیم‌های ما مشخص است و روی لباس‌ها به صورت اتومات نصب می‌شود.

الان که چند روز از حادثه گذشته چه وضعیتی دارید؟

هر روز به پلاسکو می‌رویم. می‌خواهیم بمانیم تا وضعیت همکاران‌مان روشن شود. از طرفی امید ما به بچه‌های رسانه است، چون صدای ما در حالت عادی به جایی نمی‌رسد. در آتش‌نشانی و در ایستگاه حسن‌آباد مدارک و اسنادی وجود دارد که بارها به شهرداری اعلام کرده‌ایم ساختمان پلاسکو مانند بمب ساعتی است اما شهرداری جدی نگرفت. هزینه ایمنی ساختمان پلاسکو به ۳۰۰ میلیون تومان نمی‌رسید. ما با هیات مدیره ساختمان پلاسکو هم صحبت کردیم و پیشنهاد دادیم این مبلغ را به صورت اقساط پرداخت کنند اما توجه نکردند.»

منبع: ایسنا

غذاهایی که با فشار خون بالا مبارزه می‌کنند

گیلان امروز– چند اشتباه کوچک کافی است تا در باقی عمرتان دچار مشکلات جدی شوید. افزایش خطر ابتلا به حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس از جمله پیامدهای عدم توجه به سلامتی هستند.

برای بسیاری از ما، مسئله فشار خون و سلامت عمومی بدن اهمیت زیادی ندارد؛ مگر اینکه دکتر به ما بگوید فشار خون بالایی داریم، یا در بدترین حالت، در معرض خطر سکته قلبی قرار داریم. چند اشتباه کوچک کافی است تا در باقی عمرتان دچار مشکلات جدی شوید. افزایش خطر ابتلا به حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس از جمله پیامدهای عدم توجه به سلامتی هستند. سازمان کنترل بیماری‌ها (CDC) در آمریکا تخمین زده است که یک‌سوم از شهروندان آمریکایی فشار خون بالا دارند که از این بین، تنها نیمی از آنها به فکر کنترل آن هستند. متاسفانه، این عارضه روزانه جان بیش از ۱,۱۰۰ بیمار را می‌گیرد. اما هیچ وقت برای مقابله با فشار خون بالا دیر نیست؛ شما می‌توانید با داشتن یک رژیم غذایی مناسب، فشار خون‌تان را تحت کنترل درآورید. خوشبختانه، مواد غذایی مفید برای فشار خون بی‌شمارند.

انار

خوردن انار هم سرگرم‌کننده است و هم باعث افزایش سلامتی می‌شود؛ این میوه به کاهش فشار خون نیز کمک می‌کند. انار سرشار از آنتی اکسیدان بوده و باعث بهبود گردش خون و افزایش انتقال اکسیژن از طریق جریان خون در بدن می‌شود.

لوبیا

لوبیا یکی دیگر از گزینه‌های عالی برای کنترل فشار خون است. شاید وقتی بچه بودید، به این غذا علاقه‌ای نداشتید. اما اگر فشار خون بالا دارید، باید لوبیا را در رژیم غذایی خود بگنجانید. لوبیا حاوی پروتئین بوده و شما را برای مدت قابل‌توجهی سیر نگه می‌دارد. برای لذت بردن از لوبیا می‌توانید آن را به همراه برنج قهوه‌ای و روغن زیتون میل کنید.

زردآلو

زردآلو یک میوه شیرین، خوش‌طعم و خوشمزه است که فشار خون‌تان را پایین می‌آورد؛ شما می‌توانید زردآلو را به صورت تازه یا خشک مصرف کنید. در هر دو حالت، این میوه سرشار از آنتی اکسیدان بوده و حاوی مقدار قابل‌توجهی بتاکاروتن است که با فشار خون بالا مبارزه می‌کند.

گندم اسپلت

به جای چسبیدن به مواد غذایی گندمی قدیمی، از گندم اسپلت استفاده کنید. اسپلت حاوی فیبر بوده و پروتئین زیادی دارد. همچنین به دلیل برخورداری از منیزیم، آهن و ویتامین ب-۶، به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

خرما

خرما هم انرژی شما را افزایش می‌دهد و هم به کاهش قند خون کمک می‌کند؛ این خوراکی حاوی فیبر است و منیزیم و پتاسیم موجود در آن باعث بهبود فشار خون شما می‌شوند. در واقع، غذاهای غنی از پتاسیم و عاری از سدیم، مانند خرما، باید در رژیم غذایی افرادی که فشار خون بالا دارند، گنجانده شوند.

تخم مرغ

گنجاندن یک منبع پروتئین به رژیم غذایی نقش به‌سزایی در کنترل فشار خون بالا دارد؛ پژوهش منتشر شده در مجله آمریکایی فشار خون نشان می‌دهد که مصرف تخم مرغ در طولانی‌مدت به کاهش فشار خون کمک می‌کند و خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

بلغور جوی دوسر

هر روز صبح یک کاسه بلغور جوی دوسر بخورید تا فشار خون‌تان کاهش یابد. بلغور جوی دوسر یکی از بهترین مواد مغذی برای بیماران مبتلا به فشار خون است. بلغور به لطف فیبر و پروتئین زیادی که دارد، فشار خون شما را کاهش می‌دهد. همچنین می‌توانید از میوه‌های کم‌قند مثل زغال اخته یا تمشک هم در کنار بلغور استفاده کنید.

انبه

میوه‌های شیرین مانند انبه نقش مهمی در کاهش فشار خون بالا دارند؛ انبه منبع بتاکاروتن و ویتامین سی است که هر دو به طور قابل‌توجهی فشار خون بالا را کاهش می‌دهند.

برگ کلم

مصرف سبزیجات برگ‌دار مانند برگ کلم، فشار خون شما را تثبیت می‌کند. از این رو، اگر برگ کلم را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید، فشار خون‌تان به طور طبیعی تثبیت خواهد شد. برگ کلم به لطف وجود ویتامین سی، پتاسیم و آهن با فشار خون بالا مبارزه می‌کند.

شکلات تلخ

آیا به دنبال یک چیز خوشمزه برای کاهش فشار خون‌تان هستید؟ شکلات تلخ بخورید! شکلات تلخ سرشار از فلاونوئید است که مانع از اتساع رگ‌های خونی شده و در نتیجه، کاهش فشار خون را به دنبال دارد.

چغندر

مصرف چغندر به کاهش فشار خون کمک می‌کند. چغندر علاوه بر فیبر، ویتامین و مواد معدنی، منبع بزرگ رسوراترول است که یک کاهنده فشار خون است. تحقیقات منتشر شده در مجله انجمن قلب آمریکا نشان می‌دهد که چغندر نقش به‌سزایی در کاهش فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

سیب

اگر هر روز یک عدد سیب بخورید، دیگر دچار فشار خون بالا نمی‌شوید؛ سیب سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان است و مصرف روزانه آن از افزایش فشار خون جلوگیری به عمل می‌آورد.

هویج

هویج فقط برای چشم‌ها مفید نیست، فشار خون‌تان را هم تنظیم می‌کند. هویج سرشار از ویتامین سی و منیزیم است که هر دو به کاهش خطر ابتلا به فشار خون و سکته کمک می‌کنند و عملکرد کلیه و کبد را نیز بهبود می‌بخشند.

ذرت بوداده

خوردن ذرت بوداده حین تماشای فیلم یکی از کارهای سرگرم‌کننده برای بسیاری از افراد است. ذرت بوداده حاوی یک ترکیب منحصر به فرد از عناصر کاهنده فشار خون، از جمله فیبر، چربی‌های غیر اشباع و منیزیم است. اما باید مراقب باشید. برای تهیه ذرت بوداده زیاد از نمک استفاده نکنید، در غیر این صورت سلامت‌تان را به خطر می‌اندازید.

هندوانه

با افزودن یک برش هندوانه به رژیم غذایی‌تان سطح آب‌رسانی و جذب ویتامین‌های ضروری خود را به حداکثر برسانید. با خوردن هندوانه، بدون نیاز به دریافت کالری اضافه سیر می‌شوید و همچنین فشار خون‌تان را کاهش می‌دهید. پژوهش منتشر شده در مجله آمریکایی فشار خون نشان می‌دهد که هندوانه با کاهش فشار خون از خطر سکته قلبی جلوگیری می‌کند.

نخود فرنگی

افزودن نخود فرنگی به رژیم غذایی ساده‌ترین راه برای پایین آوردن فشار خون بالا و بهبود سلامتی است. پروتئین و فیبر موجود در نخود فرنگی کمک می‌کند که سیر شوید و نیازی به خوردن میان‌وعده‌های ناسالم نداشته باشید. منیزیم، آهن و آنتی‌اکسیدان‌های نخود فرنگی نیز به کاهش انقباض رگ‌های خونی کمک می‌کنند.

هلو

فرقی نمی‌کند هلو را چطور بخورید، در هر صورت به بهبود سلامت‌تان کمک می‌کند. این میوه حاوی بتاکاروتن و همچنین منبع فیبر و منیزیم است که هر دو به کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

گوجه فرنگی

شما می‌توانید گوجه فرنگی را به سالاد اضافه کنید یا آن را به همراه غذا میل کنید؛ گوجه فرنگی یکی از بهترین مواد غذایی برای مبارزه با فشار خون بالاست که سلامت شما را تضمین می‌کند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی سطح فشار خون و چربی خون شما را تنظیم می‌کند.

سیب زمینی شیرین

سیب زمینی به مذاق افراد رژیمی خوش نمی‌آید؛ اما سیب زمینی شیرین یک گزینه خوب برای کاهش فشار خون است. سیب زمینی شیرین منبع نشاسته مقاوم است که می‌تواند با افزایش باکتری‌های مفید روده، سلامت شما را تضمین کند. منیزیم و پتاسیم موجود در سیب زمینی شیرین نیز به کاهش فشار خون کمک می‌کنند.

نخود

منابع پروتئینی گیاهی، مانند نخود، یک گزینه عالی برای تنظیم قند خون، مبارزه با اشتهای کاذب و فشار خون بالا هستند. نخود سرشار از فیبر و پروتئین است و شما را تا مدتی سیر نگه می‌دارد. یک فنجان نخود بیش از ۵۰ درصد از پتاسیم مورد نیاز روزانه شما را تامین می‌کند.

کوینولا

از کوینولا برای تهیه نان و حتی نوشیدنی‌های شکلاتی استفاده می‌شود؛ اما این ماده غذایی صرفا یک میان‌وعده محبوب ساده نیست، بلکه یک سلاح قوی برای مبارزه با فشار خون بالا و سکته قلبی است. کوینولا حاوی فیبر، پروتئین، اسیدهای آمینه، منیزیم و پتاسیم است که نقش به‌سزایی در کاهش فشار خون دارند.

پرتقال

پرتقال یک میوه قابل حمل، خوشمزه و خوش‌طعم است که علاوه بر خواص غذایی، فشار خون‌تان را هم کاهش می‌دهد. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر است. اگر هر روز یک پرتقال بخورید، احتمال افزایش فشار خون و خطر سکته در شما کاهش خواهد یافت.

گریپ فروت

گریپ فروت حاوی آنتی اکسیدان بوده و سلامت سیستم ایمنی بدن‌تان را بهبود می‌بخشد؛ خوردن این میوه در ساعات ابتدایی روز باعث کاهش فشار خون می‌شود. گریپ فروت منبع بزرگ ویتامین سی و فیبر است که هر دو نقش به‌سزایی در مبارزه با فشار خون بالا دارند. اگر دارو مصرف می‌کنید باید بیشتر مراقب باشید، چون ممکن است گریپ فروت با برخی از داروهای فشار خون و داروهای قلب تداخل داشته باشد.

نان گندم

نان‌های ناسالم را با نان گندم عوض کنید؛ دانه‌های گندم، کاهنده فشار خون هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که دانه‌های گندم با فشار خون بالا مبارزه می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را به شکل قابل‌توجهی کاهش می‌دهند.

منبع: msn

شش اشتباه رایج هنگام حمام کردن

حمام کردن یکی از کارهای لذت بخش در برنامه روزانه ما است. اما نباید ساده از کنار این مسئله گذشت زیرا ممکن است با ارتکاب برخی اشتباهات متحمل آسیب‌هایی به بدنمان شویم.

اگر روزانه فقط ۸ دقیقه به حمام بروید، در طول سال معادل ۴۸ ساعت را در حمام سپری کرده‌اید. اما چه مقدار از آن اضافی است و چه آسیب‌هایی می‌تواند به شما وارد شود؟ قبض آب را فراموش کنید؛ آسیب‌ها جدی‌تر از آن است!

زمان زیادی در حمام می‌مانید

زیاد ماندن در حمام علاوه بر خشک کردن پوستتان موجب اسراف آب خواهد شد. آمار نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها به طور متوسط در هر نوبت حمام ۶۵ لیتر آب مصرف می‌کنند. اگر هر نوبت دوش روزانه را به ۵ دقیقه کاهش دهید، به تنهایی ۷۵۷۰ لیتر در مصرف آب صرفه‌جویی کرده‌اید.

موهایتان را در آخر می‌شویید

اعمال شامپو و نرم کننده بر روی سر باید جزو نخستین مراحل استحمام باشد. دلیلش این است که بخشی از این مواد شیمیایی می‌تواند پس از شستشو هنوز بر روی موهایتان باقی بماند ولی اگر همان ابتدای ورود به حمام شامپو و سپس نرم کننده به موهایتان بزنید، دیگر مطمئن هستید که این مواد شیمیایی کاملا در فرآیند دوش گرفتن از بین می‌روند. استفاده از یک صابون نرم یا پاک کننده بر روی بدن و صورت به پاک شدن کامل باقی مانده‌های شامپو و نرم کننده کمک می‌کند.

اجتناب از دمای خیلی پایین یا خیلی بالا

هنگام استحمام، یکی از چالش‌های مهم پیش رو تنظیم درجه حرارت آب است. دوش آب سرد در تابستان و دوش آب گرم در زمستان بسیار می‌تواند لذت بخش باشد. اما بهترین درجه آب برای حفظ سلامت پوست، درجه متوسط در تمام روزهای سال است. آکادمی پوست شناسی آمریکا (AAD) دوش آب گرم (نه داغ) را پیشنهاد می‌کند زیرا مانع خشکی پوست می‌شود.

کارهای پس از استحمام را فراموش می‌کنید

آکادمی پوست شناسی آمریکا توصیه پس از حمام خودتان را با آرامی با حوله خشک کنید و در واقع نباید این کار شدتی داشته باشد زیرا موجب خارش و اذیت شدن پوست می‌شود. ضمنا همیشه از مرطوب کننده پوست استفاده کنید تا رطوبت پس از استحمام را حفظ کنید (از مرطوب کننده حاوی مواد شیمیایی مضر استفاده نکنید).

سیستم تهویه حمام جوابگو نیست

قارچ در محیط‌های مرطوب رشد می‌کند؛ بنابراین، حمام فاقد سیستم تهویه یا سیستم تهویه خوب می‌تواند مکانی رویایی برای قارچ‌ها باشند. گرچه برخی از خانه‌ها امکاناتی را حین ساخت برای تهویه هوا تعبیه دیده‌اند، اما نصب یک فن تهویه می‌تواند کمک شایانی به حل این مشکل کند. پس از پایان استحمام بهتر است فن را تا چند دقیقه روشن بگذارید زیرا آب بر روی سطوح دیوار و کف و سقف حمام باقی می‌ماند.

سردوشی نامناسبی را انتخاب کرده‌اید

شاید سردوشی خانه‌تان خیلی قدیمی باشد و با توجه به استانداردهای زمان خود ساخته شده باشد. مثلا در اوایل دهه ۹۰ میلادی، سردوشی‌ها به شکلی ساخته می‌شدند که قابلیت تخلیه ۲۰ لیتر آب در دقیقه را داشته باشند اما بر اساس استانداردهای فعلی، این رقم به ۱۰ لیتر – یا حتی کمتر - رسیده است.

منبع سلامت نیوز

روغن ماهی، روغنی که پزشکان مصرف آن را توصیه می کنند

گیلان امروز– متاسفانه بسیاری از مردم کمبود دو نوع حیاتی از چربی ها را دارند: ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکو زا هگزا انوئیک اسید (DHA). از آنجا که مردم به اندازه کافی ماهی های چرب کم جیوه و دیگر غذاهای سرشار از اسید چرب امگا ۳ نمی خورند استفاده از مکمل های حاوی روغن ماهی تبدیل به یک اجبار شده است.

چگونه مصرف چربی مان در طول تاریخ تغییر کرده است؟

روزگاری بود که مقدار تقریبا مساوی از اسید چرب های امگا ۳ و اسید چرب های امگا ۶ می خوردیم. اما ۱۴۰ سال پیش و زمانی که انقلاب صنعتی در دنیا رخ داد، صنعت روغن نباتی نیز شروع به رشد کرد و میزان مصرف امگا ۶ افراد افزایش یافت و روی سطح امگا ۳ تاثیر منفی گذاشت.

مصرف روغن نباتی در طول پایان قرن بیستم بیشتر هم شد و امگا ۶ التهاب آور را در برنامه غذایی مان برجسته تر کرد. تحقیقات از التهاب مزمن، به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری های مدرن یاد می کنند. وقتی مقدار زیادی امگا ۶ مصرف می کنید التهاب را افزایش می دهید در حالی که اسید چرب امگا ۳ کاهش دهنده التهاب را کم می کنید.

مزایای اسید چرب امگا ۳

اسید چرب امگا ۳ مزایای فراوانی دارد. تحقیقات نشان داده بیمارانی که پس از حمله قلبی از مکمل روغن ماهی استفاده می کنند، خطر مرگ ناگهانی و دیگر حملات قلبی را به شدت کاهش می دهند. در یک بررسی دیگر که روی ۷۲ تحقیق انجام شده بود که شامل ۶۰۰،۰۰۰ فرد در ۱۹ کشور می شد محققان به این نتیجه رسیدند که سطح امگا ۳ مستقیما با بیماری های قلبی در ارتباط است.

روغن ماهی می تواند روی سلامت روان نیز تاثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده اسید چرب های امگا ۳ می تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند، اختلال نقص توجه را بهبود ببخشد و به بهبود افسردگی کمک کند. در واقع تحقیقات نشان داده مکمل های روغن ماهی می توانند به اندازه داروهای ضد افسردگی برای درمان افسردگی مفید باشند. دیگر تحقیقات نشان داده اند روغن ماهی می تواند از بیماری های مختلف خود ایمنی و التهابی پیشگیری کند و یا تاثیرشان را معکوس نماید. بیماری هایی از جمله آرتروز، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو، پسوریازیس، لوپوس، ام اس و سردردهای میگرنی.

تمام روغن های ماهی یکسان نیستند. روغن ماهی با کیفیت باید به خوبی فیلتر شده باشد و از منابع پایدار آمده باشد. توسط دیگر اورگان ها آنالیز و با آنتی اکسیدان ها ترکیب شده باشد چون روغن ماهی چربی اشباع نشده ای است که می تواند به سرعت فاسد شود. حتی اگر مرتب از ماهی های پر چرب استفاده کنید باز هم ممکن است به اندازه کافی امگا ۳ دریافت نکنید. در ادامه به شما خواهیم گفت روغن ماهی چگونه بسته به اهدافی که دارید می تواند به سلامتتان کمک کند.

۱- کاهش وزن

تحقیقات نشان داده یک برنامه غذایی با چربی های سالم، مخصوصا اسید چرب های EPA و DHA در روغن ماهی به کاهش چربی کلی بدن در مقایسه با دیگر چربی ها کمک می کند. روغن ماهی حتی می تواند به شکلی مثبت روی هورمون های استرس از جمله کورتیزول تاثیر بگذارد تا التهاب مزمن را که گاهی مانع کاهش وزن می شود کاهش دهد.

۲- سلامت روان

تحقیقات نشان داده DHA و EPA می توانند به بهبود خلق و خو، بهتر شدن افسردگی و تقویت کلی عملکرد شناختی کمک کند. DHA برای رشد و عملکرد مغز مفید است در حالی که EPA خلق و خو و رفتار را بهبود می دهد.

۳- زوال عقل

التهاب تمام بیماری ها را تحت تاثیر قرار می دهد از جمله زوال عقل و آلزایمر. تحقیقات نشان داده اند امگا ۳ می تواند نشانه های آلزایمر را کاهش دهد و از زوال عقل پیشگیری نماید.

۴- استرس

روغن ماهی می تواند استرس و آسیب های مربوط به استرس را کاهش دهد. یک تحقیق نشان داد استفاده از روغن ماهی تنها برای ۳ هفته چندین عامل استرس را کاهش می دهد، از جمله کورتیول و آدرنالین.

۵- سرطان

روغن ماهی می تواند خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها را تا حدود زیادی کاهش دهد از جمله سرطان روده، پروستات و سرطان سینه. روغن ماهی می تواند باعث شود داروهای مرسوم ضد سرطان تاثیر گذارتر شوند و همچنین به خودی خود تاثیر دارویی بگذارد.

ترکیب روغن ماهی با کیفیت و رژیم غذایی دارای چربی های سالم و گلیسمی پایین، راهی می سازد تا سالم و لاغرتر شوید. همچنین افزایش قدرت بینایی با روغن ماهی به دست می آید.

منبع سلامت نیوز