

چگونه متابولیسم بدن را به کمک امگا ۳، ۶ و ۹ تنظیم کنیم؟

اسیدهای چرب ضروری، گروهی از چربی‌هایی هستند که بدن قادر به تولید آنها نیست، به همین جهت، باید این اسیدهای چرب را توسط مصرف مواد غذایی یا مصرف مکمل دریافت کنیم. در حقیقت، این اسیدهای چرب، به عملکرد صحیح بدن کمک می‌کنند. امروزه به دلیل تغییراتی که در سبک زندگی به وجود آمده است، اکثر افراد کمتر از گذشته، این امگا‌های ضروری را توسط رژیم غذایی دریافت می‌کنند.

مصرف به اندازه این اسیدهای چرب، در سلامت هر یک از افراد نقش بسیار مهمی دارد. از تاثیرات مهمی که می‌توان در خصوص مصرف امگا ۳، به آن اشاره کرد، افزایش یا تنظیم متابولیسم بدن است. در ادامه این مقاله، در خصوص این اسیدهای چرب و خواص آن توضیحات بیشتری ارائه خواهیم داد.

امگا ۳، ۶ و ۹ چه ویژگی‌هایی دارند؟

اسیدهای چرب امگا ۳، ۶ و ۹ در روغن‌های موجود در ماهی و روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند. روغن‌های مایع برخلاف چربی‌های اشباع که در روغن نارگیل و کره وجود دارد، در دمای اتاق مایع هستند و برای عملکرد طبیعی و صحیح بدن از جمله سیستم ایمنی، تنظیم متابولیسم بدن، سلامت مو و ناخن، پیشگیری از بیماری‌های قلبی، کاهش سطح کلسترول خون و... بسیار مهم و حیاتی هستند.

امگا ۳، ۶ و ۹ در چه منابع غذایی وجود دارد؟

همانطور که پیش از این گفتیم، بدن قادر به ساخت این موارد ضروری در بدن نیست و باید از طریق رژیم غذایی مناسب، تامین شود. حال در ادامه برای خواهیم گفت که هر یک از این امگاها، در چه مواد غذایی وجود دارد.

امگا ۳

- ماهی خال مخالی، سالمون، ساردین، آنچوی و قزل‌آلا
- میگو
- دانه چیا
- بذر کتان
- گردو
- دانه سویا
- کلزا
- کاملینا
- تخم مرغ

امگا ۶

- روغن گلرنگ
- روغن ذرت
- روغن سویا
- روغن کنجد
- روغن زیتون
- دانه آفتابگردان
- گردو
- بادام زمینی
- ماهی‌ها

امگا ۹

- بادام
- روغن آفتابگردان (حاوی امگا ۶ و ۹)
- کانولا (امگا ۳، ۶ و ۹)
- روغن زیتون
- سویا (امگا ۳، ۶ و ۹)



با وجود چنین خواصی، مصرف این نوع اسیدهای چرب را نباید از رژیم غذایی حذف کرد. روغن یکی از پرمصرف‌ترین مواد غذایی است که روزانه حداقل یک بار، از آن برای تهیه غذا یا حتی سالاد استفاده می‌کنیم؛ بنابراین باید در انتخاب این مواد غذایی، نهایت دقت را داشته باشید تا در آن‌ها، از مواد تشکیل دهنده مرغوب استفاده شده باشد.

روغن اسمارت بالانس **غنچه پلاس**، از آن دسته مواد غذایی مفید و لازم برای بدن است که از ویژگی‌های آن، می‌توان به داشتن امگا ۳، ۶ و ۹ اشاره کرد.

تأثیر مصرف امگا ۳ در افزایش متابولیسم

اگر قصد لاغری یا کاهش وزن دارید، همان‌طور که بارها و بارها شنیده‌اید باید به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید. در حقیقت باید مواد غذایی را مصرف کنید که منجر به تنظیم متابولیسم یا سوخت و ساز بدن شود. تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته، نشان می‌دهد که مصرف امگا ۳، یکی از مواردی است که باید برای تنظیم و افزایش متابولیسم به صورت روزانه مصرف شود.

با افزایش متابولیسم یا سوخت و ساز بدن، در نهایت شاهد کاهش وزن خود خواهید بود. حتی اگر فردی فعالیت زیادی نداشته باشد، مصرف این مواد غذایی ضروری که سوخت و ساز بالایی دارد، در نهایت منجر به کاهش وزن یا جلوگیری از چاقی او خواهد شد.

هرچه متابولیسم افزایش پیدا کند، کاهش وزن، آسان‌تر خواهد بود و کالری بیشتری سوزانده می‌شود. حتی اگر امگا ۳ در کاهش وزن موثر نباشد، در کاهش تجمع چربی‌های بدن تأثیر گذار است و منجر به عضله سازی می‌شود. بهتر است برای دریافت این اسیدهای چرب ضروری، علاوه بر مواد غذایی که در بالا نام بردیم، برای تهیه غذا، از روغن‌های پخت و پز حاوی این اسیدهای چرب ضروری استفاده کنید.

روغن اسمارت بالانس، یکی از روغن‌هایی است که تمامی این اسیدهای چرب ضروری در آن

قرار دارد و می‌توانید برای پخت و پز غذای روزانه خود، از این روغن استفاده کنید.

قبل از انتخاب روغن باید دقت داشته باشید که روغنی را انتخاب کنید که تمامی موارد ضروری موردنیاز بدن، در آن وجود داشته باشد و همچنین ضرری برای بدن نداشته باشد. به همین جهت قصد داریم مواد افزودنی و مواد تشکیل دهنده روغن‌های حاوی اسیدهای چرب ضروری را برای شما توضیح دهیم.

روغن اسمارت بالانس

مواد تشکیل دهنده:

- روغن کانولا
- روغن زیتون
- روغن ذرت

مواد افزودنی:

- آنتی اکسیدان (TBHQ)
- آسکوربیل پالمیتات
- اسید سیتریک خوراکی
- آنتی فوم

اسمارت بالانس یکی از روغن‌های غنچه پلاس است که حاوی ترکیبات مفیدی برای بدن است، به عنوان نسل سوم روغن شناخته می‌شود. از ویژگی های این روغن علاوه بر شفاف بودن، می‌توان به مقاومتی بالاتر از روغن‌های شفاف دیگر و روغن‌های حاوی پالم اشاره کرد و همچنین نقطه دود بالا و زیروترانس بودن آن از مزیت‌های این روغن است.

روغن نیمه جامد امگا

مواد تشکیل دهنده:

- روغن کانولا
- روغن آفتابگردان
- روغن سویا

مواد افزودنی:

- آنتی اکسیدان TBHQ
- اسید سیتریک خوراکی
- بتاکاروتن



مصرف این روغن، منجر به کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن می‌شود و همچنین حاوی ویتامین E است.

روغن سرخ کردنی بدون پالم

مواد تشکیل دهنده:

- روغن ذرت
- روغن آفتابگردان
- روغن کانولا

مواد افزودنی:

- آنتی اکسیدان TBHQ
- اسید سیتریک خوراکی
- آنتی فوم

با مصرف این روغن، خطر بروز مشکلات قلبی کاهش می‌یابد و این روغن شفاف است.

روغن آفتابگردان

مواد تشکیل دهنده:

روغن خالص آفتابگردان

مواد افزودنی:

- آنتی اکسیدان
- اسید سیتریک خوراکی
- ویتامین D۳
- ویتامین A

قابلیت استفاده در مواد غذایی، انواع سس‌ها و غذای کودک، همچنین بهبود طعم غذا، به عنوان بخشی از خواص این نوع روغن شناخته می‌شود.

تمام روغن‌هایی که در بالا معرفی کردیم، از بهترین و باکیفیت‌ترین روغن‌های موجود در بازار کشور هستند که برای تهیه غذاهای سالم، مورد استفاده قرار می‌گیرند. امیدواریم شما نیز

از این روغن‌ها استفاده کرده و متابولیسم بدن خود را تنظیم کنید.