

Omega 3, Beyin, Kalp ve Tüm Hücrelerin Sağlığını Korumak İçin Hayati Öneme Sahip Bir Çoklu Doymamış Yağ Asididir!

Aslında sadece Omega 3 demek yanlış olur; Omega 5, 6, 7 ve 9 da vardır. Omega grubunun tıbbi adı “Çoklu Doymamış Yağ Asitleri”dir ve Omega 3 asitleri bu grubun üyeleridir. Omegalar, metabolizmanın üretemediği ve dışarıdan alınması gereken hayati besinlerdir ve yeterince alınmadığında sağlığı korumak mümkün değildir.

Zeytinyağı, bazı kuruyemişler ve tohumlarda bulunan doymamış yağ asitleri, insan sağlığı için son derece önemlidir. Omega 3 yağ asitleri söz konusu olduğunda birçok türü olsa da en önemlileri EPA (Eikosapentaenoik Asit), DHA (Dokosaheksaenoik Asit) ve ALA (Alfa Linolenik Asit) olarak sayılabilir. EPA ve DHA Omega 3 yağ asitleri hayvansal kökenlidir ve çoğunlukla balıklarda bulunur. ALA Omega 3 yağ asitleri ise bitkisel kökenli Omega 3'lerdir. EPA ve DHA açısından en zengin besin kaynakları doğal somon, ton balığı, uskumru, palamut, istavrit, hamsi ve kuzey denizi balık yağlarıdır. Bitki kaynaklı ALA Omega 3'lerin bir kısmı ise alındıktan sonra metabolizmamızda EPA ve DHA'ya dönüştürülür. ALA açısından en zengin besin kaynakları ceviz, keten tohumu, chia tohumu, semizotu, brokoli, ıspanak ve zeytinyağıdır.

Hayvansal Omega 3'ler bitkisel Omega 3'lerden daha değerli görünse de, bitkisel Omega 3'ler daha zengin vitaminler ve antioksidanlar içerir. En faydalı Omega 3 beslenmesi, hayvansal ve bitkisel Omega 3'lerin birlikte alınmasıdır.

Aslında Omega 3 sadece balıklarda değil, neredeyse her şeyde bulunur, ancak sağlığımız için Omega 3 kullanma miti, 1970'lerde bilim insanlarının Eskimoların neden kalp krizi, inme, felç, enfarktüs geçirmediğini, neden uzun ve sağlıklı yaşadıklarını araştırırken ortaya çıktı. Günlük beslenmelerini incelediklerinde yağ asitlerini buldular. Sonunda bilim insanları, bu insanların yağlı balık bazlı bir diyetleri olduğunu fark ettiler ve bu besinlerde bol miktarda bulunan bir maddeyi, Omega 3'ü keşfettiler! Sadece kutup balıkları değil, tüm balıklarda Omega 3 bulunur, ancak soğuk deniz balıkları soğuktan korunmak için antifriz gibi daha fazla yağ ve Omega 3 üretirler.

Omega 3'lerin sağlığınıza faydaları saymakla bitmez, ancak başlıca faydalarını şu şekilde gruplandırabiliriz:

Özellikle Trigliseritler olmak üzere kanda zararlı yağ ve kolesterol düzeyini azaltır, Anti-enflamatuardır, kalp, damar ve eklemlerde hastalığa neden olan iltihabı ortadan kaldırır,

Kalpde meydana gelebilecek “aritmî”yi önler, kalp düzensizliklerini düzeltir,

Kan basıncını dengeler ve düşürür,

Kanı sulandırır ve kardiyovasküler hastalıklara karşı koruma sağlar,

Alzheimer ve bazı kanser türlerine karşı koruma sağlar,
Çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktiviteyi önlemeye yardımcı olur.

Omega 3 Yönünden Zengin Bir Diyet Kesinlikle Çok Sağlıklıdır. Bol Balık, Taze Sebze, Meyve ve Salata Tüketen Akdeniz Tarzı Diyet Gibi Toplumların Daha Sağlıklı Olduğu Bilinen Bir Gerçektir.

Omega 3 zinciri şu şekilde daha iyi anlaşılabilir: İnsanlar ve hayvanlar bitki kökenli Omega 3 aldıklarında, bunu metabolizmalarında hayvansal kökenli Omega 3'e dönüştürürler. Örneğin, ceviz, semizotu, keten tohumu gibi Omega 3 açısından zengin bir bitki yenirse, karaciğer ALA tipi Omega 3'ü vücut için yararlı olan DHA ve EPA tipi Omega 3'e çevirmeye çalışır. Ancak balık kaynaklı Omega 3 alındığında ya da balık veya balık yumurtası yenildiğinde veya balık yağı içildiğinde, vücut için uygun Omega 3 doğrudan alınmış olur.

Balık ne kadar çok Omega 3 açısından zengin alg, deniz ürünleri, küçük balıklar yerse o kadar fazla Omega 3 üretir. Bu nedenle, çiftliklerde üretilen balıklarda pek fazla Omega 3 bulunmaz. Aynı şekilde, inek doğal ve Omega zengini ot yediğinde, bunu vücudunda hayvansal Omega 3'e çevirir ve etine ve sütüne geçer. Bu süttten yapılan yoğurt ve peynir gibi gıdalar Omega 3 açısından zenginleşir. Tavuklar doğada serbestçe dolaşırken, yedikleri solucanlar veya bitki tohumlarındaki Omega 3'ü dönüştürerek etlerine ve yumurtalarına eklerler.

Omega 3 olmadan, hücreler iltihap üretir, kanserler oluşur, kalp ritmi bozulur, damar sertliği hızlanır, eklem problemleri başlar, kısacası sağlık tehdit altına girer. Bu yüzden vücudun Omega 3'e ihtiyacı vardır. Omega 3, ya bitkisel kaynaklardan ya da et, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklardan elde edilebilir... Ancak bunlar yeterli olmadığında, Omega 3 takviyeleri dışarıdan alınmalıdır.

Dışarıdan hazır Omega 3 takviyeleri satın alırken bazı noktalar dikkatle incelenmelidir. Omega 3 açığı büyük olduğu için fazla alınmasının bir zararı olmasa da, bir Omega 3 kapsülü satın alırken üretim yöntemi, içindeki balık yağının cıva ve kurşun gibi ağır metaller içermemesi, içerdiği Omega 3 asitlerinin miktarının yeterli olup olmadığı ve sadece ucuz balık yağı verilip verilmediği gibi detaylara dikkat etmek önemlidir. Çünkü Omega 3 kaliteli balıktan alınmazsa, kirli balık yağı kullanılırsa aşırı kullanımı zararlı olabilir!

Günümüzde dünyada büyük bir Omega 3 açığı vardır, çünkü çok fazla Omega 6 tüketilmektedir. Ayçiçek yağı, mısır yağı, pamuk yağı gibi Omega 6 açısından zengin bir diyetle beslenen ve daha az Omega 3 tüketen yeni bir nesil ortaya çıkmıştır. Bu, günümüz çocukları ve gençleri için büyük bir tehlikedir. Bu neslin daha az Omega 6 ve daha fazla Omega 3 alması için yollar bulmak ciddi bir ihtiyaçtır.

Beynimizin yaklaşık %60'ı yağdır ve bunun %20'si Omega 3'tür. Omega 3, sağlığımız için çok önemli bir yağ asididir; B12 Vitamini ve D Vitamini ile birlikte hayati derecede vazgeçilmez maddelerdir.

Omega 3'ün doğal yollarla mı yoksa gıda takviyesi olarak hazır Omega 3 olarak mı daha faydalı olduğu sorusunun cevabı ise hepsi çok faydalıdır. Bu konu daha çok ekonomik imkanlarla ilgilidir. Örneğin, balık Omega'sı keten tohumu Omega'sından daha değerlidir, Krill Omega'sı balık Omega'sından (biyoyararlanım bölümünü okuyun) daha değerlidir ve havyar Omega'sı ise hepsinden daha değerlidir. Hazır Omega 3 alırken, EPA ve DHA değerlerine dikkat edilmelidir.

Omega 3 ile kilomuz arasındaki ilişkiye gelince, Omega 3 kilo verdirir. Bir Omega 3 kapsülünün kalori değeri yaklaşık 10 kalordir ve bu bir zeytine eşittir. Omega 3 iştah açmaz, bu sistemle hiçbir ilgisi yoktur, ancak kilo vermeyi sağlayan enzimatik aktivitelere yol açtığı için kilo vermeye yardımcı olduğunu gösteren çok net çalışmalar vardır. Ancak kilo vermek için Omega 3 almak mantıksızdır!

Omega 3 yaz kış alınabilir, hamile kadınlarda hem kendileri hem de bebekleri için faydalıdır. Çocukların 2 yaşından sonra düzenli kullanımı şiddetle tavsiye edilir.

Gerçekten fark yaratacak Omega 3 takviyeleri satın almak ve doğru ürünü seçmek için nelere dikkat edilmelidir?

Uzmanlar, DHA'dan beklenen faydalı etkiyi görmek için ideal günlük alım miktarının 250 mg olduğunu önermektedir. EPA da buna orantılı olmalıdır.

Omega 3'ün sadece kalp krizi ve inme gibi damar sağlığı sorunlarına karşı koruma sağlamakla kalmayıp, göz sağlığını ve romatizma gibi iltihaplı hastalıklara karşı koruma sağlamak için de son derece etkili bir madde olduğu bilinmektedir. Ancak birçok insan, Omega 3'te bulunan EPA ve DHA'nın beyin fonksiyonu ve mental sağlık için vazgeçilmez olduğunu bilmez.

Öncelikle satın aldığınız Omega 3'ün EPA ve DHA içerdiğinden emin olun. Bitki kökenli Omega 3 takviyeleri bu değerli maddeleri içermez. Takviyenin etiketini dikkatlice inceleyin. Pozitif etkilerinden yararlanmak için, günlük almanız gereken EPA ve DHA miktarı toplamda yaklaşık 1000 miligram olmalıdır. Bu miktar genellikle üreticinin önerdiği dozun üzerindedir.

Doğru Omega 3 Takviyesi Seçmek İçin 7 Kural:

Omega 3 takviyesi seçerken EPA/DHA oranının 3/2 ve katları olmasına dikkat edin. Bu oran ne kadar yüksekse, Omega 3 takviyesinin kalitesi o kadar iyidir.

Omega 3 takviyeleri Trigliserit formunda olmalıdır. Etil Ester formundaki Omega 3 ürünleri beklenen faydayı sağlamada yeterli değildir.

Omega 3 yağ asitleri havayla temas ettiğinde okside olur ve yapıları bozulur. Bu nedenle Omega 3 yağlarının yerleştirildiği kapsüllerin hava geçirmez olduğundan emin olun.

Kapsüller, iki parmağınızın arasına aldığınızda ve sıktığınızda yumuşak ise hava kaçar. Bu tür kapsüller, Omega 3 yağ asitlerinin oksidasyonuna neden olur.

Bazı üreticiler, Omega 3 kapsüllerinin oksidasyonla bozulmasını önlemek için kapsülün içine bir azot gazı (Nitrojen) kabarcığı koyar. Omega 3'ün azot gazı kabarcığı ile birlikte kullanıldığı kapsüllerin arkasında yüksek teknoloji bir üretim konsepti vardır ve bu yöntem sayesinde değerli yağ asitleri bozulmadan etkinliğini korur. Azot gazı insan sağlığına zararsızdır (solunan havanın çoğu azot gazından oluşur) ve bu sistemle üretilen ürünler doğru Omega 3 takviyeleridir. Bulunabilirse, Omega 3 bu şekilde tercih edilmelidir.

Omega 3 takviyelerinin üretici tarafından GDO ve ağır metal içermediği garantisi verilmiş ürünler olduğuna dikkat edilmelidir, bu garantiyi vermeyen ürünlere güvenilmemelidir.

Şişedeki balık yağının tamamı Omega 3 değildir. Örneğin, kutu etiketinde 1200 miligram balık yağı yazabilir, bu şişedeki toplam balık yağı miktarıdır, içindeki faydalı aktif bileşenler değil. Yani, 1200 miligram balık yağındaki EPA ve DHA toplamı 100 miligram olabilir ve bu hiçbir fayda sağlamaz.

Krill yağının biyoyararlanımı, fosfolipit formunda olduğu için balık yağlarından ve bitkisel Omega 3 yağlarından (ALA) çok daha üstündür. Bu üstünlüğe dayanarak, krill yağları piyasada balık yağlarına göre çok daha pahalı satılmaktadır.

Biyoyararlanım, bir ürünün vücut tarafından ne kadarının emilebildiğini veya içeriğinin ne kadarının kullanılabildiğini gösterir.

Omega 3, esas olarak DHA ve EPA yağ asitlerinden oluşur. Beynin yaklaşık %60'ı yağdır ve bunun %20'si DHA'dır. Vücut, DHA veya EPA'yı kendisi üretemez. Dışarıdan besinlerle veya takviyelerle alınması gerekir.

DHA, hafıza, konsantrasyon, odaklanma ve öğrenme gibi beyin fonksiyonları için gereklidir. Beyindeki eksikliği, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, hafıza problemleri, konsantrasyon ve odaklanma sorunları ve küçük çocuklarda okuma bozukluklarına

neden olabilir. Alzheimer hastalarının beyinlerinde DHA oranının çok düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Diğer yandan, EPA kardiyovasküler sağlık için çok önemlidir. Omega 3 yağ kaynaklarındaki DHA miktarı için yapılan karşılaştırmalar, EPA miktarı için de geçerlidir.

Balık yağları iki türdür. Bunlardan biri, doğal balık yağı olan trigliserit formunda balık yağıdır. Biyoyararlanımı %70-80 aralığındadır. Bu, trigliserit formunda bir balık yağı alındığında, vücudun içindeki DHA'nın %70-80'ini emebileceği anlamına gelir.

Diğer balık yağı, yarı işlenmiş balık yağı olan Etil-Ester balık yağıdır ve biyoyararlanımı çok düşüktür. Etil-ester balık yağının biyoyararlanımı %20-30 aralığındadır. Yani, bir balık yağı etil-ester formunda alındığında, vücut içindeki DHA'nın %20-30'unu emebilir.

Ceviz ve keten tohumu gibi bitkisel Omega 3 kaynakları, ALA formundadır ve vücudun kullanabileceği hazır DHA ve EPA formlarını içermez. Karaciğer, bitkisel Omega 3 kaynaklarını DHA ve EPA'ya çevirmeye çalışır ancak bu konuda pek başarılı olamaz. Karaciğer, ALA'nın %5'ini EPA'ya çevirirken, sadece %1'ini DHA'ya çevirebilir. Bazı metabolizmalarda başarı bu değerlerin de altına düşebilir. Yani, bitkisel Omega 3 kaynakları, vücudun ihtiyaç duyduğu DHA ve EPA için çok uygun kaynaklar değildir. Bu anlamda, bitkisel Omega 3 kaynaklarının DHA açısından biyoyararlanımının %1 olduğu söylenebilir.

Ancak, son yıllarda bir mucize olarak sunulan krill yağı, biyoyararlılığının %90-100 olduğu söylenerek balık yağlarından çok üstün olduğu iddia edilmektedir. Özellikle krill üreticileri, bu argümanı kullanarak bu tür haberlerin medyada yer almasını sağlamaktadır.

Biyoyararlanım Durumuna Göre Ürünler:

Krill Yağı: %90-100

Trigliserit Formda Balık Yağı: %70-80

Etil-Ester Formda Balık Yağı: %20-30

Bitkisel Omega 3 (ALA): %0.5-1

Krill yağının biyoyararlılığı fosfolipit formunda olduğu için gerçekten %90-100 aralığındadır. Bu nedenle, biyoyararlanım açısından krill yağı trigliserit balık yağından daha iyidir. Ancak burada önemli bir gerçek saklıdır. Aynı hacimdeki balık yağlarıyla karşılaştırıldığında, krill yağlarında DHA ve EPA miktarı çok düşüktür. Günlük kullanımda DHA seviyesi 100 mg veya daha azdır. Yani %100 emilebilen miktar en iyi ihtimalle sadece 100 mg'dir.

Piyasada, günlük kullanımda 600 mg, 800 mg, 1250 mg gibi yüksek seviyelerde DHA içeren trigliserit balık yağları bulunmaktadır. Hatta 600 mg DHA içeren etil-ester balık yağları bile vardır. Bu gerçek, durumu değiştirir ve bilgilerin yanıltıcı olduğunu gösterir.

Ürünleri alırken etiket okunmalı ve ürünlerdeki DHA ve EPA miktarına bakılmalıdır. Bu bilginin ürün etiketinde yazılması gerekmektedir. Eğer DHA ve EPA miktarı etikette yazmıyorsa, bu DHA ve EPA içermediği anlamına gelir.

Örneğin, günlük kullanımda 1250 mg DHA içeren trigliserit balık yağı alındığında, vücut bunun yalnızca %70-80'ini emebilecektir. Üst sınır hesaplanarak vücut bu üründen 1000 mg DHA absorbe edecektir ($1250 \text{ mg} \times 0.80$).

Örneğin, günlük kullanımda 400 mg DHA içeren etil-ester balık yağı alındığında, vücut bunun yalnızca %20-30'unu emebilecektir. Yine üst sınır hesaplanarak vücut bu üründen 120 mg DHA absorbe edecektir ($400 \text{ mg} \times 0.30$).

Örneğin, günlük kullanımda 100 mg DHA içeren bir krill yağı alındığında, vücut bunun %90-100'ünü emebilecektir. İçinde 250 mg DHA olan bir krill yağı seçmek mümkün değildir, çünkü krill yağlarında DHA miktarı çok düşüktür; genellikle maksimum 100 mg DHA içerirler. Ürün etiketine bakıldığında bu gerçek fark edilecektir. Bu örnekte, üst sınır hesaplanarak vücut yalnızca 100 mg DHA absorbe edebilecektir ($100 \text{ mg} \times 100\%$).

Yüksek DHA trigliserit balık yağları hariç, hatta bir etil ester balık yağı bile krill yağından daha iyi DHA absorbe edebilir. Özetle, Krill yağındaki Fosfolipit Omega 3 yağlarının (DHA ve EPA) %100 vücut tarafından emilebiliyor olması, krill yağlarının düşük dozda DHA ve EPA içermesi nedeniyle önemsiz hale gelmektedir.

Ancak, tüm balık yağlarının krill yağından üstün olduğu sonucunu çıkarmak mantıksızdır. Örneğin, 200 mg DHA içeren bir etil-ester balık yağından absorbe edilecek DHA miktarı ($200 \text{ mg} \times 0.30$) 60 mg'dir. Örneğin, 100 mg DHA içeren bir krill yağı (yüzde 100 emilebilir olduğu için) 200 mg DHA içeren bir etil-ester balık yağından daha iyidir.

Beynine önem verenler yüksek DHA içeren ürünleri, kardiyovasküler sağlığına önem verenler ise yüksek EPA içeren ürünleri tercih etmelidir. Ürünler, içerdikleri DHA ve EPA oranlarına göre değerlidir.

İnsan eliyle doğanın dengesi bozulduğu için, eskiden doğada yeterince bulunabilen Omega 3'ün günümüzde besin takviyesi olarak alınması zorunlu hale gelmiştir! Omega 3 olmadan hücreler inflamasyon üretir, kanserler, kalp hastalıkları, damar

sertliği... özetle, sağlıklı olmak ve sağlığı korumak zorlaşır ve sağlık çeşitli tehditlere açık hale gelir! Doktorunuza danışarak sağlık değerklerinize uygun Omega 3 miktarı ve tipleri ile ilgili önerisini öğrenin.