ئومېگا 3 ھەققىدە مۇھىم مەلۇماتلار

پروفېسسور دوكتور ياۋۇز يۈرۈكئوغلى[1]

ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى بەدىنىمىز ئۈچۈن تولىمۇ مۇھىم بولۇپ، ئومېگا 3 بەزى ياغلارغا ئوخشاش بەدىنىمىزدە مېتابولىزم ئارقىلىق شەكىللىنەلمەيدىغان بولغاچقا، ئۇنى چوقۇم يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قوبۇل قىلىشىمىز كېرەك. بۇ سەۋەبتىن، ئۇلار زۆرۈر ياغلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنداقتا، بىز تۆۋەندە پەۋقۇلئاددە پايدىلىق بۇ ياغ بىلەن تونۇشۇپ چىقايلى.

زەيتۇن يېغى ۋە قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەردىكىگە ئوخشاش، ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى كۆپ-تويۇنمىغان ياغ (Polyunsaturated fat ـــ تەركىبىدىكى ھىدرو-كاربون زەنجىرىدە ئىككى ياكى تېخىمۇ قوش باغ [double bond] بار بولغان ياغلار، ت) گۇرۇپپىسىغا تەۋەدۇر.

ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرىنىڭ ئەڭ مۇھىملىرى ALA، EPA، DHA بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە DHA ۋە EPA گۇرۇپپىلىرىدىكى ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرىنىڭ ئەڭ مۇھىم يېمەكلىك مەنبەسى بېلىقلاردۇر. تەركىبىدە ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى ئەڭ مول بولغان بېلىقلار شىمالىي ئاتلانتىك ئوكيان سالمون بېلىقى، يوغانباش بېلىققا ئوخشاش شىمالىي دېڭىزلاردىكى بېلىقلار، ماكېرىل بېلىقى، تۇنا بېلىقى، قىزىل ئوقيا بېلىق، يۇرېل بېلىقى، ساردىن بېلىقى ۋە كىچىك تۇزلۇق سۇ بېلىقى قاتارلىقلاردۇر.

ALA گۇرۇپپىسىدىكى ئومېگا 3 لەر بولسا ئۆسۈملۈكلەردە تېخىمۇ مول. تەركىبىدە ALA گۇرۇپپىسىدىكى ئومېگا 3 ياغ كىسلاتاسى ئەڭ مول بولغان ئۆسۈملۈكلەر ياڭاق، زىغىر، چىيا ئۇرۇقى (chia seeds)، سېمىز ئوت، چېچەك كۆكتات (broccoli)، پالەك، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلاردۇر.

بېلىقلاردا بار بولغان DHA ۋە EPA گۇرۇپپىلىرىدىكى ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرىنىڭ ساغلاملىقىغا بولغان پايدىسى ALA گۇرۇپپىسىدىكى ئومېگا 3 كە قارىغاندا تېخىمۇ زور. لېكىن، ALA مەنبەلىك يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە ئومېگا 3 تىن سىرت، ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار ۋە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرغۇچى ماددىلار مول بولغاچقا، بۇ گۇرۇپپىدىكى ئومېگا 3 كىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. ئەڭ ياخشىسى ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئومېگا 3 لەرنى بىللە ۋە تەڭپۇڭ رەۋىشتە ئىستېمال قىلىش كېرەك.

[1] تۈركىيەدىكى داڭلىق يۈرەك-قان تومۇر كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.egroup.org
www.uyghurktap.com

ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى

ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى بەدىنىمىزدىكى بارلىق توقۇلمىلار ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ قۇرۇلمىسىدىن، ھۈجەيرىمىزنىڭ دىۋارىدىن ئورۇن ئالىدىغان ئىنتايىن مۇھىم بىر ئېلېمېنتتۇر. ئۇ يەنە نۇرغۇن ھورموننىڭ قۇرۇلمىسىدىنمۇ ئورۇن ئالىدىغان بولۇپ، يۈرەك، ئۆپكە ۋە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن، ئۇلار ترىگلىتسېرىدنى ئۆز ئىچىگە ئالغان قاندىكى زىيانلىق ماي ۋە خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، يۈرەك-قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ شەكىللىنىشىدىكى خەتەرلىك ئامىل بولغان ياللۇغنى تىزگىنلەيدۇ. ئۇلار يەنە يۈرەك سوقۇش رىتىمسىزلىقىنى تىزگىنلەيدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، ئۇلار يۈرەك-قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ، ھەتتا بەزى راكلارنىڭ، ئالزىمېر كېسەللىكىنىڭ، چۈشكۈنلۈكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرىنىڭ قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش ۋە قاننى شالاڭلىتىش جەھەتتىمۇ مەلۇم رولى بار.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگىنىدەك، ئومېگا 3 ياغ كىسلاتاسى ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ، بولۇپمۇ يۈرەك ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە ئىنتايىن مۇھىم.

ئامېرىكا دۆلەتلىك يۈرەك جەمئىيىتى ھەپتىدە كەم دېگەندە ئىككى قېتىم 150~200 گرام مايلىق بېلىق يېيىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەمما رېئال تۇرمۇشتا، قايسىمىز ھەپتىدە ئىككى، يىلدا كەم دېگەندە 104 ۋاخ بېلىق يېيەلەيمىز؟ يەنە كېلىپ بىز يەيدىغان بېلىقنىڭ سۈپىتىمۇ ئىنتايىن مۇھىم، قىزارتىپ پىشۇرۇلغان كىچىك تۇزلۇق سۇ بېلىقى ياكى مايدا پىشۇرۇلغان گاسكون بېلىقى ھەرقانچە لەززەتلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ قانچىلىك «ساغلام» ئىكەنلىكىگە سوئال قويماي بولمايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بەزى كىشىلەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بېلىق يېيەلمەيدۇ. لېكىن، بۇ خىل ئەھۋالدا، ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى بەدەننىڭ زۆرۈر ئېھتىياجىنى ئۆز ئالدىغا تولۇق قاندۇرالمايدۇ.

ئامېرىكادا ئېلىپ بېرىلغان كەڭ كۆلەملىك تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئومېگا 3 ياغ كىسلاتالىرى جەھەتتىكى ئوزۇقلىنىشى يېتەرسىز ئىكەن. بىزنىڭ ئەھۋالىمىزمۇ بۇنىڭدىن ئانچە پەرقلەنمەيدۇ. دېمەك، كۆپىنچىمىز ئوزۇقلۇق جەھەتتىكى بۇ بوشلۇقنى تولدۇرۇشىمىز كېرەك. لېكىن، بۇنى قانداق تولدۇرىمىز؟ بۇنىڭ جاۋابىنى تېپىش ئۈچۈن، ئىلىم-پەن ئورگانلىرىنىڭ بۇ جەھەتتە نېمىلەرنى تەۋسىيە قىلغانلىقىغا قاراپ باقايلى.

ئامېرىكا دۆلەتلىك سەھىيە ئىنستىتۇتى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەھەتتە مۇراجىئەتگاھقا ئايلانغان ئامېرىكا يۈرەك جەمئىيىتىنىڭ 2020-يىلى يېڭىلانغان تەۋسىيەلىرىگە كۆرە:

بەدىنىدىكى ترىگلىتسېرىد مىقدارى يۇقىرى، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى بار كىشىلەر كۈنىگە 2000 ~ 3000 مىللىگرام؛

تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى خەۋپ ئامىلى بار بولغان ساغلام كىشىلەر كۈنىگە 1000 مىللىگرام؛

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قولىيازمىلار ئامبىرى

تاجسسمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار بولسا كۈندە 2000 مىللىگرام ئومېگا 3 تولۇقلىمىسى ئىشلىتىشى كېرەك.

ئومىگا 3 تولۇقلىمىسى پايدا قىلىدىغان يەنە بىر كېسەللىك تۈرى نېرۋا ئاجىزلاش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ ئالزىمېر كېسىلىدۇر. ئالزىمېر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى بارلارغا كۈنىگە 1000 مىللىگرام، ئالزىمېر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا كۈنىگە 2000 مىللىگرام ئەتراپىدا ئومىگا 3 تولۇقلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

تەركىبىدە بېلىق يېغى بار ئومېگا 3 تولۇقلىمىلىرىغا ئالاقىدار ئەندىشىلەردىن بىرى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئېغىر مېتاللار بار بولۇشى ئېھتىماللىقىدۇر. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان چوڭ بېلىقلاردىن ئېلىنغان بېلىق مېيىدا ئېغىر مېتاللار تېخىمۇ كۆپرەك بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، ئۆمرى قىسقا ـــ ھەتتا پەسىللىك دېيىشكە بولىدىغان ـــ كىچىك بېلىقلاردىن ئېلىنغان مايلار تېخىمۇ ساغلامدۇر. يېقىنقى يىللاردا ئىشلەپچىقىرىلغان بېلىق مايلىرى مەھسۇلاتلىرىدا بۇ نۇقتىغا خېلى ئەھمىيەت بېرىلمەكتە.

سۆزىمىزنى خۇلاسىلەك، ئومېگا 3 ياغ كىسلاتاسى ھەرقانداق ياشتىكىلەر ئۈچۈن يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ساغلاملىقنىڭ ئەڭ مۇھىم ئامىللىرىدىن بىرىدۇر. EPA ۋە DHA گۇرۇپپىلىرىدىكى ئومېگا 3 لەرنىڭ ئەڭ مۇھىم مەنبەسى بولغان بېلىقلار يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولۇشى كېرەك. بۇ جەھەتتە، ھەپتىدە كەم دېگەندە ئىككى ۋاخ بېلىق يېيىشنى پىلانلاڭ ۋە شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ALA گۇرۇپپىسىدىكى ئومېگا 3 نىڭ مەنبەسى بولغان ئۆسۈملۈك يېمەكلىكلىرىنىمۇ تەرك ئەتمەڭ. ئەگەر ئومېگا 3 جەھەتتىكى ئوزۇقلىنىشىڭىزنى يېتەرسىز دەپ قارىسىڭىز، كۈندە 1000 مىللىگرام ئومېگا 3 تولۇقلىمىسى ئىستېمال قىلىشىڭىز سىز ئۈچۈن پايدىلىق.

ئەگەر سىزدە كېسەللىك خەۋپى كۆرۈلسە ياكى مەلۇم بىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بولسىڭىز، ئومېگا 3 نى قانداق ئىستېمال قىلىش ھەققىدە دوختۇردىن مەسلىھەت سوراڭ.

ئۆتكۈر ئالماس تەييارلىدى

مەنبە:

https://www.youtube.com/watch?v=uR7py699PKk&ab_channel=Prof.Dr.YavuzYörükoğlu

ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.egroup.org
www.uyghurktap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار ئامبىرى