

دانستی ها در مورد گیاه پونه



تنظیم کننده و مترجم
دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

فصل اول ضد عفونی کنندگی پونه

فصل دوم پاکسازی خون و پونه

فصل سوم هضم غذا و پونه

فصل چهارم قاعده آور بودن پونه

فصل پنجم محرک گردش خون بودن پونه

فصل ششم کنترل مشکلات معده و پونه

فصل هفتم تسریع سوخت و ساز بدن و پونه

فصل هشتم امگا3 موجود در پونه

مقدمه

طبیعت پونه وحشی گرم و خشک می باشد.

پونه حاوی:

آنتی اکسیدان، فیتوسترون، اسید فنولیک، تریترین ها، فلانوویید، آنتوسیانین ها،
سایونین ها و کاروتنوئیدها، پروتئین، فیبر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر، ویتامین C،
آهن و ویتامین A است.

فواید پونه

تحریک هورمون های استروژن و پروژسترون و قاعده آور

مفید برای بیماری های کبدی

کمک به بهبود آنفولانزا، سرماخوردگی، تب و سرفه

تسکین درد معده و بی اشتهایی

کاهش فشار خون

مفید برای بیماری های روده و درمان اسهال

رفع رفلاکس و ترش کردن معده

برطرف کردن سکسکه

ترین روش مصرف پونه کوهی تهیه دمنوش آن است. برای این منظور کافیت یک قاشق چای خوری پونه کوهی را داخل یک لیوان آب جوش ریخته، بعد 10 الی 15 دقیقه از صافی رد کرده و با کمی عسل نوش جان کنید.

جویدن برگ های پونه کوهی نیز به رفع سسکه کمک می کند

فصل اول ضد عفونی کنندگی پونه

پونه گیاهی معطر از خانواده نعنائیان است که از قدیم‌الایام برای معطرکردن انواع غذاها و درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد داشته است.

از این گیاه برای دور کردن حشرات و حیوانات موذی استفاده می‌شد، حتی در تاریخچه انجمن سلطنتی لندن پیشنهاد شده است از پونه برای کشتن مار زنگی استفاده شود. از دم کرده این گیاه برای درمان سرماخوردگی، زکام، سردرد ها، مشکلات گوارشی، کم کردن تب خفیف، تسکین گلودرد استفاده می‌شود.

پونه سرشار از خاصیت ضد عفونی کنندگی است که در درمان عفونت رحم، ادرار و کلیه مفید واقع می‌شود و به راحتی عملیات ضد عفونی کنندگی را انجام می‌دهد. همچنین از پونه برای تمیز کردن زخم های بدن نیز استفاده می‌شود

ضد عفونی کننده

اکثر زخم ها و عفونت ها در اندام های داخلی بدن به خصوص دستگاه ادراری، مجاری ادراری، کلیه ها و رحم ناشی از عفونت های میکروبی هستند . خاصیت سمی بودن روغن پونه این گیاه آن را به یک ماده ضد عفونی کننده قوی تبدیل کرده است که به راحتی می تواند میکروب ها و باکتری ها را از بین ببرد



References

Liddell, Henry George; Scott, Robert. "ἀντί". A Greek-English Lexicon. Perseus perseus.tufts.edu. Archived from .the original on 10 October 2012

Liddell, Henry George; Scott, Robert. "σηπτικός". A Greek-English Lexicon. Perseus perseus.tufts.edu. Archived from .the original on 10 October 2012

McDonnell, Gerald; Russell, A. Denver (January 1999). "Antiseptics and Disinfectants: Activity, Action, and Resistance". Clinical Microbiology Reviews. 12 (1): 147–79. .doi:10.1128/CMR.12.1.147. PMC 88911. PMID 9880479

One or more of the preceding sentences incorporates text from a publication now in the public domain: Chisholm, Hugh, ed. (1911). "Antiseptics". Encyclopædia Britannica. 2 (11th ed.). Cambridge University Press. p. 146. This source provides a summary of antiseptic techniques as understood .at the time

فصل دوم پاکسازی خون و پونه

خون مسئول انتقال تمام مواد در بدن است، از اکسیژن گرفته تا هورمون ها، عوامل لخته کننده خون، قند و سلول های سیستم ایمنی. در حقیقت برای پاکسازی خون نیازی به یک رژیم غذایی خاص و گران یا خرید انواع مکمل ها ندارید.

کبد و کلیه های شما با از بین بردن مواد زائد پاکسازی بدن را به خوبی انجام می دهند؛ بنابراین بهترین روش برای پاکسازی طبیعی خون این است که به هر طریقی به کلیه ها و کبد خود کمک کنید عملکرد خود را به خوبی انجام دهند.

پونه و پاکسازی خون (ضد کلسترول)

کسانی که مشکل کلسترول بالا دارند، پونه برای آنها گزینه خوبی است چراکه علاوه بر تصفیه خونی که انجام میدهد، هیچ کلسترولی هم در خودش ندارد. در گیاه پونه، اسید های چرب امگا3 وجود دارد که باعث متعادل شدن سطح کلسترول خون میشود. همچنین مصرف پونه باعث جلوگیری از لختگی ناصحیح خون هم میشود. پس اگر خونی سالم میخواهید، پونه را به برنامه غذایی خودتان اضافه نمایید.

پونه را می توان نوعی تصفیه کننده قوی محسوب کرد . برخی از ترکیبات موجود در این روغن باعث پاکسازی خون و دفع سموم مضر از بدن می شوند . مصرف این گیاه نه تنها گردش خون را بهبود می بخشد بلکه میزان اکسیژن در خون را هم افزایش می دهد



References

Klein, AV; Kiat, H (December 2015). "Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence". *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 28 (6): 675–.86. doi:10.1111/jhn.12286. PMID 25522674

Detox press release". Sense About Science. Archived from the " .original on 26 August 2013. Retrieved 10 April 2013

Porter, Sian (May 2016). "Detox Diets" (PDF). British Dietetic .Association

Mohammadi, Dara (5 December 2014). "You can't detox your body. It's a myth. So how do you get healthy?". *The Guardian*. Guardian News & Media Limited. Retrieved 26 June 2019. [...] detoxing – the idea that you can flush your system of impurities and leave your organs squeaky clean and raring to go – is a scam. .It's a pseudo-medical concept designed to sell you things

Cook, Harold (2001). "From the Scientific Revolution to the Germ Theory". In Loudon, Irvine (ed.). *Western Medicine: An Illustrated History* (reprint ed.). Oxford University Press. p. 94. ISBN 9780199248131. Retrieved 21 August 2015. By the 1830s, the increasingly widespread view that many well-established remedies, such as bleeding and purging, were actually useless or worse, made it easier to poke fun at old-fashioned doctoring

فصل سوم هضم غذا و پونه

در واقع مدت زمان هضم غذاها به مواردی چون سلامت فیزیکی، متابولیسم، سن و حتی جنسیت فرد نیز بستگی دارد، اما در حالت کلی هضم بعضی غذاها زمان زیادی نمی برد در حالی که بعضی غذاها مدت بیشتری برای هضم در دستگاه گوارش نیاز دارد.

اطلاعات درباره مدت زمان هضم انواع غذاها به داشتن یک برنامه غذایی متعادل نیز کمک می کند.

به عبارتی دیگر هضم غذا از لحظه خوردن غذا و تبدیل شدن آن به قطعات ریز شروع می شود و تا انتقال آن از طریق سیستم روده ای به رگ های خونی ادامه دارد. کسانی که میخواهند وزن کم کنند یا می خواهند وزنشان ثابت بماند باید مدت زمان هضم غذاها را بدانند.

غذاهای سریع هضم

افراد زمانی که غذاهای سریع هضم را می خورند بیشتر از حد غذا می خورند، زیرا بلافاصله بعد از خوردن، غذا هضم می شود و فرد خیلی زود احساس گرسنگی می کند. این غذاها خیلی زود انرژی و به عبارتی دیگر سطح گلوکز را بالا می برد.

بالا رفتن سطح انرژی بدن خوب است اما اگر سطح گلوکز بالا برود و استفاده نشود باقیمانده گلوکز تبدیل به چربی در بدنشان می شود.

غذاهای کند هضم

غذاهای کند هضم سطح قند خون را آرام بالا می برند و به بدن انرژی ثابت و متعادل می دهد. اما اگر همیشه غذاهای کند هضم مصرف کنند، دستگاه گوارش دائم، در حال تلاش است و این برای بدن سخت می شود.

خواص پونه برای نابودی گاز های انباشته شده در معده و روده بسیار مفید است و همچنین این گیاه ضد اسپاسم بوده و باعث درمان درد های شکمی میشود. خاصیت پونه برای درمان مشکلات گوارشی مناسب است و شما با مصرف آن میتوانید روند گوارشی خود را تقویت کنید.

کمک به هضم غذا و بهبود سیستم گوارش
در طب سنتی از پونه برای تسهیل روند غذا استفاده می شود . علاوه بر این تحقیقات نشان
می دهند روغن این گیاه هم می تواند با افزایش ترشح اسید معده به هضم غذا کمک کند.



References

Maton, Anthea; Jean Hopkins; Charles William McLaughlin; Susan Johnson; Maryanna Quon Warner; David LaHart; Jill D. Wright (1993). Human Biology and Health. Englewood Cliffs, NJ: Prentice .Hall. ISBN 978-0-13-981176-0. OCLC 32308337

Dusenbery, David B. (1996). "Life at Small Scale", pp. 113–115. .Scientific American Library, New York. ISBN 0-7167-5060-0

Dusenbery, David B. (2009). Living at Micro Scale, p. 280. Harvard .University Press, Cambridge, MA ISBN 978-0-674-03116-6

Wooldridge K (editor) (2009). Bacterial Secreted Proteins: Secretory Mechanisms and Role in Pathogenesis. Caister Academic .Press. ISBN 978-1-904455-42-4

Salyers, A.A. & Whitt, D.D. (2002). Bacterial Pathogenesis: A Molecular Approach, 2nd ed., Washington, DC: ASM Press. ISBN 1-55581-171-X

Cascales E, Christie PJ (2003). "The versatile Type IV secretion systems". Nature Reviews Microbiology. 1 (2): 137–149. doi:10.1038/nrmicro753. PMC 3873781. PMID 15035043

فصل چهارم قاعده آور بودن پونه

پریود خونریزی ماهانه از رحم بانوان می باشد. به نامهای دیگری مانند قاعدگی، منس و عادت ماهیانه هم خوانده می شود. خون قاعدگی ترکیبی از خون کامل و بافتهای ریزش کرده رحم می باشد. اکثر دوره های قاعدگی بین ۳ تا ۵ روز طول می کشد.

اولین قاعدگی نشان دهنده این است که بدن شما، اولین تخمک خود را تولید کرده است. پس از آن تخمدان ها، هر ماه یک تخمک تازه بالغ شده خود را از خود آزاد می کنند. به این فرایند، تخمک گذاری می گویند. سپس تخمک برای باروری منتظر می ماند و چنانچه باروری اتفاق نیفتد، ترشحات قاعدگیتان، ریزش کرده و خونریزی پریودی اتفاق می افتد.

پریود (قاعدگی) یکی از مراحل بلوغ در دختران است. پریود مانند بسیاری از علایم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج کننده باشد.

بعضی از دختران ممکن است به نوعی از پریود شدن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند. بسیاری از دختران و پسران درک کاملی از دستگاه تناسلی زنان و چگونگی کارکرد آن در طی یک دوره قاعدگی (پریود) ندارند و همین موضوع قاعدگی را برای آنان اسرارآمیز جلوه می دهد.

پونه باعث انقباض رحم میشود و در نتیجه مصرف آن در دوران قاعدگی، میتواند مرهم خوبی بر روی این درد ها محسوب شود.

یکی دیگر از خواص و ویژگی های معروف پونه خاصیت قاعدگی آور آن است .
از این گیاه می توان برای درمان خانم هایی که سیکل قاعدگی شان به تعویق افتاده
و یا کاملاً متوقف شده استفاده کرد چون مصرف آن باعث تحریک ترشح هورمون های
استروژن و پروژسترون می شود.



References

Women's Gynecologic Health. Jones & Bartlett Publishers. 2011. p. 94. ISBN 9780763756376. Archived from the original on 26 June .2015

Menstruation and the menstrual cycle fact sheet". Office of " Women's Health. 23 December 2014. Archived from the original on .26 June 2015. Retrieved 25 June 2015

Diaz A, Laufer MR, Breech LL, American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Adolescent Health (November 2006). "Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign". Pediatrics. 118 (5): 2245–50. .doi:10.1542/peds.2006-2481. PMID 17079600

Menopause: Overview". nichd.nih.gov. 28 June 2013. Archived " .from the original on 2 April 2015. Retrieved 8 March 2015

Biggs WS, Demuth RH (October 2011). "Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder". American Family Physician. .84 (8): 918–24. PMID 22010771

فصل پنجم محرک گردش خون بودن پونه

عمل دستگاه گردش خون بر آوردن نیازهای بافتها است، یعنی حمل مواد غذایی به بافتها ، حمل فراورده‌های زائد به خارج از بافتها ، رساندن هورمونها از یک قسمت بدن به قسمت دیگر و بطور کلی حفظ یک محیط مناسب در تمام مایعات بافتی برای بقا و عمل مناسب سلولهاست. با این وجود گاهی درک این موضوع مشکل است که چگونه جریان خون در ارتباط با نیازهای بافتها تنظیم می‌شود و چگونه قلب و گردش خون کنترل می‌شوند تا برون ده قلب و فشار شریانی مورد نیاز برای جلو راندن خون را تامین کند.

دستگاه گردش خون به گردش بزرگ یا سیستمیک و گردش ریوی تقسیم می‌گردد.

چون گردش سیستمیک جریان خون تمام بافتهای بدن به استثنای ریه‌ها را تامین می‌کند به کرات گردش بزرگ یا گردش محیطی نیز نامیده می‌شود.

اگر چه سیستم رگی در هر بافت جداگانه بدن دارای مشخصات مخصوص به خود است با این وجود بعضی از اصول عمومی رگها در مورد تمام قسمتهای گردش سیستمیک صدق می‌کند. عمل شریانها حمل خون تحت فشار زیاد به بافتها است. به این دلیل شریانها دارای جداره‌های قوی بوده و خون در آنها با سرعت زیاد جریان می‌یابد

بیشترین مقدار خون موجود در گردش خون در وریدهای سیستمیک جای دارد. تقریباً 84 درصد حجم کل خون بدن در گردش بزرگ قرار دارد. به این ترتیب که 64 درصد در وریدها ، 13 درصد در شریانها و 7 درصد در آرتریولها و مویرگهای سیستمیک جای دارد.

قلب محتوی 7 درصد خون ، رگهای ریوی محتوی 9 درصد خون هستند. موضوع بسیار تعجب آور حجم کم خون در مویرگهای گردش خون بزرگ است. با این وجود در این قسمت است که مهمترین عمل گردش بزرگ یعنی انتشار مواد بین خون و مایع بین سلولی و بالعکس انجام می‌شود.

محرک گردش خون

روغن پونه میزان گردش خون را در بدن افزایش می دهد
و خونرسانی به اندام های مختلف را بیشتر می کند.
همین مساله به نوبه خود اثر گرما بخش دارد و بنابراین می تواند احساس سرمای ناشی از
تب را کاهش دهد.



References

circulatory system" at Dorland's Medical Dictionary"

Let's beat cancer sooner". Cancer Research UK. Retrieved April " .13, 2017

cardiovascular system" at Dorland's Medical Dictionary"

How does the blood circulatory system work?". PubMed Health. " .1 August 2016

Sherwood, Lauralee (2011). Human Physiology: From Cells to .Systems. Cengage Learning. pp. 401–. ISBN 978-1-133-10893-1

Cardiovascular+System at the US National Library of Medicine
Medical Subject Headings (MeSH)

Pratt, Rebecca. "Cardiovascular System: Blood". AnatomyOne. .Amirsys, Inc. Archived from the original on 2017-02-24

Guyton, Arthur; Hall, John (2000). Guyton Textbook of Medical .Physiology (10 ed.). ISBN 978-0-7216-8677-6

National Institutes of Health. "What Are the Lungs?". nih.gov. Archived from the original on 2014-10-04

فصل ششم کنترل مشکلات معده و پونه

معده عضو توخالی، عضلانی و حجیمی از لوله گوارش بدن است که به شکل لوبیا شکل می‌باشد که در مرحله دوم گوارش عمل می‌کند و نقش گوارش شیمیایی را بر عهده دارد. محفظه معده از بالا به مری و از پایین به دوازدهه مربوط می‌شود.

غذا پس از عبور از مری وارد معده می‌شود. معده عضوی است عضلانی و چند لایه. به خاطر تولید اسید هیدروکلریک در معده محدوده PH آن بین ۱ تا ۴ است که بستگی به نوع جاندار، غذای درون معده، زمان آن در طول روز و مصرف دارو دارد.

اسید معده توسط سلولهای جداری ترشح می‌شود. هورمون گاسترین، تحریک عصب پاراسمپاتیک (استیل کولین) و هیستامین بر میزان ترشح اسید مؤثر هستند.

برخی از سلولهای معده همچنین برای حفاظت از مخاط آن اسید را معکوس ترشح می‌کنند. فاکتور داخلی نیز در معده ترشح می‌شود و با اتصال به

ویتامین ب ۱۲ نقش مهمی در جذب این ویتامین دارد زیرا این ویتامین اول به صورت پروتئین است اسید معده باعث میشود که این ویتامین از پروتئین در آمده و در معده با فاکتور داخلی ترکیب میشود و در بدن جذب می شود. معده به عنوان یک غده برون ریز در طول روز حدود ۲ تا ۳ لیتر اسید معده ترشح می کند که بیشترین مقدار ترشح در غروب است. اسید معده همچنین در ایمنی و از بین بردن باکتری ها و عوامل بیماری زا در معده نقش دارد.

غذا در معده به ذرات کوچکی خرد می شود تا غذا بتواند در روده باریک جذب شود که منظور همان گوارش شیمیایی است. در معده نیز همانند روده باریک جذب مواد گوارش یافته اتفاق می افتد اما مقدار جذب مواد در معده بسیار کمتر از روده باریک است.

معده اولین مکان ذخیره موقت غذاست که قابلیت منبسط شدن دارد به طوری که می تواند حدود ۲ تا ۴ لیتر غذا را در خود نگه دارد.

با وجودی که امکان پاره شدن معده بر اثر پرخوری وجود دارد، اما رفلاکس تهوع کمک می کند که معده به این مرحله نرسد.

معدۀ انسان‌ها به‌طور متوسط می‌تواند حدود یک تا یک و نیم لیتر غذا را
تحمل کند اما تا قبل از پاره شدن می‌تواند برای جا دادن چهار برابر این مقدار
غذا، به اصطلاح کش آید

درمان مشکلات معده

از دوزهای بسیار پایین پونه می توان برای درمان مشکلات و بیماری های معده استفاده کرد.
ترکیبات موجود در این گیاه با تحریک ترشح اسیدهای معده و صفرا
به حفظ تعادل اسید و باز در معده کمک می کنند
و التهاب و تحریکات دستگاه گوارش را هم کاهش می دهند.



References

Nosek, Thomas M. "Section 6/6ch2/s6ch2_30". Essentials of Human Physiology. Archived from the original on 2016-03-24

The Stomach at The Anatomy Lesson by Wesley Norman
(Georgetown University)

Sherwood, Lauralee (1997). Human physiology: from cells to systems. Belmont, CA: Wadsworth Pub. Co. ISBN 978-0-314-09245-8. OCLC 35270048

Wenzel V, Idris AH, Banner MJ, Kubilis PS, Band R, Williams JL, et al. (1998). "Respiratory system compliance decreases after cardiopulmonary resuscitation and stomach inflation: impact of large and small tidal volumes on calculated peak airway pressure". Resuscitation. 38 (2): 113–8. doi:10.1016/S0300-9572(98)00095-1. PMID 9863573

Curtis, Helena & N. Sue Barnes (1994). Invitation to Biology (5 ed.). Worth

**Diagram from cancer.gov Archived 2006-12-31 at the Wayback
Machine. Work of the United States Government**

**Anatomy photo:37:06-0103 at the SUNY Downstate Medical
Center – "Abdominal Cavity: The Stomach**

فصل هفتم تسريع سوخت و ساز بدن و پونه

متابوليسم عبارتى است كه براى توضيح تمام واكنش هاى شيميايى دخيل در حفظ وضعيت زندگى سلول ها و ارگانيزم استفاده مى شود.

متابوليسم را مى توان به دو گروه تقسيم كرد:

كاتابوليسم – تجزيه مولكول ها براى بدست آوردن انرژى

آنابوليسم – سنتز تمام تركيبات مورد نياز سلول ها

متابوليسم ارتباط نزديكى با تغذيه و در دسترس بودن مواد مغذى دارد. بيو انرژى الكتريكى مسيرهاى بيوشيميايى يا متابوليكي كه در آن سلول در نهايت انرژى به دست مى آورد را توصيف مى كند. دريافت انرژى براى متابوليسم ضرورى است.

تغذيه، متابوليسم و انرژى

تغذيه كلید متابوليسم است. مسيرهاى متابوليسم تكيه بر مواد مغذى دارد كه براى توليد انرژى تجزيه مى شوند. اين انرژى به نوبه خود توسط بدن براى توليد پروتئين هاى جديد، اسيدهاى نوكلئيك و غيره مورد نياز است.

مواد مغذی ضروری انرژی و مواد شیمیایی ضروری که بدن خود نمی تواند سنتز کند را تامین می کنند. غذا مواد مختلفی را مهیا می کند که برای ساخت، نگهداری و ترمیم بافت های بدن و همچنین عملکرد مناسب آن به کار می رود.

برنامه غذایی به مواد مغذی ضروری مانند کربن، هیدروژن، اکسیژن، نیتروژن، فسفر، سولفور و حدود 20 عنصر معدنی دیگر نیاز دارد. عناصر اصلی در کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها وجود دارند. به علاوه، ویتامین ها، مواد معدنی و آب نیز ضروری هستند.

- پونه سوخت و ساز بدن را سریع تر می‌کند تا بدن بتواند عملکرد درستی داشته باشد .
- سوخت و ساز سالم برای مطمئن شدن از عملکرد درست بدن ضروری می باشد .
- با این حال، عوامل زیادی هستند که بر سیستم سوخت و ساز بدن تاثیر گذارند .



References

Friedrich C (1998). Physiology and genetics of sulfur-oxidizing bacteria. Adv Microb Physiol. Advances in Microbial Physiology. 39. pp. 235–89. doi:10.1016/S0065-2911(08)60018-1. ISBN 978-0-12-027739-1. PMID 9328649

Pace NR (January 2001). "The universal nature of biochemistry". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 98 (3): 805–8. Bibcode:2001PNAS...98..805P. doi:10.1073/pnas.98.3.805. PMC 33372. PMID 11158550

Smith E, Morowitz HJ (September 2004). "Universality in intermediary metabolism". Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 101 (36): 13168–73. Bibcode:2004PNAS..10113168S. doi:10.1073/pnas.0404922101. PMC 516543. PMID 15340153

Ebenhöh O, Heinrich R (January 2001). "Evolutionary optimization of metabolic pathways. Theoretical

**reconstruction of the stoichiometry of ATP and NADH
producing systems". Bulletin of Mathematical Biology. 63
(1): 21–55. doi:10.1006/bulm.2000.0197. PMID 11146883.
S2CID 44260374**

فصل هشتم امگا 3 موجود در پونه

اسید چرب امگا ۳ خانواده‌ای از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که اولین پیوند دوگانه آن‌ها بین سومین و چهارمین کربن در زنجیره کربنی قرار گرفته است. اسیدهای چرب امگا ۳ برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند. ولی در بدن انسان ساخته نمی‌شوند.

امگا 3 می تواند با افسردگی و اضطراب مبارزه کند:

افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روانی در جهان است.

علائم آن شامل غم و اندوه ، بی حالی و از بین رفتن علاقه به زندگی است. اضطراب نیز یک اختلال بسیار شایع است و با نگرانی و عصبی بودن مداوم مشخص می شود . جالب است که مطالعات نشان داده است که افرادی که به طور مرتب امگا 3 مصرف می کنند کمتر دچار افسردگی می شوند.

علاوه بر این ، وقتی افراد مبتلا به افسردگی یا اضطراب شروع به مصرف مکمل های امگا 3 می کنند ، علائم آنها بهتر می شود.

امگا 3 می تواند عوامل خطر بیماری قلبی را بهبود بخشد :

سکته قلبی و سکته قلبی مهمترین دلایل مرگ و میر در جهان است. دهه ها قبل ، محققان مشاهده کردند که خطر ابتلا در جوامع ماهیگیر از این بیماری ها بسیار کم است. بعداً مشخص شد که این امر تا حدی به دلیل مصرف امگا 3 است.

سطح پایین امگا 3 در افراد دارای اختلالات روانی گزارش شده است . مطالعات نشان داده اند که مکمل های امگا 3 می توانند دفعات نوسانات روانی و عود در افراد دارای اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی را کاهش دهند. مکمل اسیدهای چرب امگا 3 نیز ممکن است باعث کاهش رفتار خشونت آمیز شود .

اسیدهای چرب امگا 3 موجود در پونه کوهی می‌توانند به متعادل ساختن سطح کلسترول بدن کمک کنند. بنابراین، پونه کوهی یکی از آن خوراکی‌هایی است که به افراد مبتلا به مشکل کلسترول توصیه می‌شود.



References

Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids". "

.ods.od.nih.gov. Retrieved 2019-03-22

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center, "

Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Retrieved

.24 May 2017

Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids, hepatic lipid metabolism, and nonalcoholic fatty liver disease".

Annual Review of Nutrition. 33 (1): 231–48.

.doi:10.1146/annurev-nutr-071812-161230. PMID 23862644

Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet". "

US National Institutes of Health, Office of Dietary

.Supplements. 2 November 2016. Retrieved 5 April 2017

Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S, Blachère JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty acids, energy substrates, and brain function during aging". Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3): 213–20. doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. .PMID 16829066

Chaiyasit W, Elias RJ, McClements DJ, Decker EA (2007). "Role of physical structures in bulk oils on lipid oxidation". Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 47 (3): 299–317. doi:10.1080/10408390600754248. PMID 17453926. .S2CID 10190504

