

8 Manfaat Omega -3 untuk Kesehatan



Sumber Foto : unsplash.com

Banyak orang yang tidak menyadari pentingnya omega- 3 untuk menjaga kesehatan, yuk kenali lebih lengkap sumber dan manfaat dari omega- 3

Omega- 3 merupakan asam lemak yang sangat baik untuk kesehatan tubuh dan otak. Jenis asam lemak ini merupakan salah satu asam lemak yang tidak dapat dibentuk oleh tubuh dengan sendirinya.

Pada umumnya lemak omega- 3 dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan atau suplemen yang mengandung omega- 3. Terdapat tiga jenis omega-3 dalam makanan seperti:

- Asam dokosaheksaenoat (DHA)
- Asam eikosapentaenoat (EPA)
- Asam alfa-linolenat (ALA)

DHA dan EPA terutama ditemukan pada alga dan ikan berlemak, seperti salmon, sarden, dan tuna, sedangkan ALA banyak ditemukan pada makanan nabati.

Kebutuhan omega-3

Untuk memenuhi kebutuhan omega- 3 Anda dapat mengonsumsi makanan yang kaya akan omega- 3 atau jika sulit terpenuhi Anda dapat mengonsumsi suplemen.

Menurut panduan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan kebutuhan harian omega- 3 pada anak berkisar 0,5 – 0,9 g sementara pada orang dewasa berkisar 1,1 – 1,6 g.

Sumber omega-3

Ikan adalah sumber makanan terbaik yang mengandung asam lemak omega-3 namun beberapa tanaman juga mengandung asam lemak omega-3.

Sumber omega- 3 dari hewani seperti:

- Ikan berminyak, seperti sarden, tuna, dan salmon
- Makanan laut lainnya, seperti tiram dan udang
- Telur, terutama yang diperkaya dengan omega-3
- Minyak hati ikan, seperti minyak ikan cod

Alternatif makanan dari nabati yang mengandung omega-3 meliputi:

- Minyak biji rami
- biji chia
- minyak canola
- minyak kedelai
- kenari
- kacang merah

Manfaat omega- 3

Beragam manfaat kesehatan dapat diperoleh dengan mengonsumsi omega- 3, seperti:

1. Menjaga kesehatan mata

Jenis DHA dari omega-3 adalah asam lemak utama yang membentuk retina mata (lapisan jaringan di belakang mata yang menangkap cahaya dan memberi sinyal ke otak sehingga Anda bisa melihat). DHA sangat penting selama kehamilan dan saat menyusui untuk mendukung perkembangan mata yang sehat pada janin dan bayi.

2. Mengurangi peradangan

Penelitian menunjukkan omega-3 memiliki peran penting dalam mencegah peradangan. Ketika tubuh memecah omega-3, tubuh menggunakannya untuk membuat senyawa anti-inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat membantu mengurangi peradangan dan melindungi sel dari kerusakan.

Diyakini bahwa peradangan menyebabkan banyak kondisi kronis seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan radang sendi. Jadi mengurangi peradangan dapat membantu menurunkan risiko penyakit kronis ini dan gejalanya.

3. Menjaga kesehatan jantung

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab utama kematian. Omega- 3 dapat membantu meningkatkan indikator penting kesehatan jantung dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Omega- 3 dapat meningkatkan kolesterol baik (HDL), menurunkan trigliserida, menurunkan tekanan darah, mencegah terbentuknya plak dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).

4. Meningkatkan kesehatan otak janin

Omega-3 sangat penting untuk perkembangan otak yang sehat di dalam. DHA adalah asam lemak utama yang digunakan untuk membuat membran sel di otak. Dan sebagian besar pertumbuhan otak terjadi selama enam tahun pertama kehidupan.

Penelitian menunjukkan baik EPA dan DHA sama-sama efektif dalam meningkatkan kadar DHA di otak. Jadi,

mengonsumsi nutrisi ini dalam jumlah yang cukup sangat penting selama kehamilan dan menyusui, dan di masa kanak-kanak.

5. Membantu mengatasi penyakit autoimun

Penyakit autoimun adalah kondisi di mana sistem kekebalan tubuh salah mengira sel-sel sehat untuk masalah dan menyerang mereka.

Banyak penyakit autoimun dapat dipicu atau diperburuk oleh peradangan kronis. Mengurangi peradangan dapat membantu mengendalikan gejala dan memperlambat perkembangan penyakit. Peradangan adalah bagian dari respon imun terhadap infeksi, penyakit, dan cedera.

6. Mencegah penyakit Alzheimer

Perubahan kesehatan otak dan penurunan kognitif adalah efek samping umum dari penuaan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa omega-3 dapat melindungi kesehatan otak saat menua dan menurunkan risiko penyakit Alzheimer.

7. Mengurangi efek samping pengobatan kanker

Peradangan berperan dalam perkembangan tumor dan efek samping dari pengobatan kanker. Dengan mengonsumsi omega-3 dapat mengurangi peradangan yang terjadi dan mengurangi efek yang ditimbulkan oleh kemoterapi.

8. Mengurangi depresi

Omega-3 juga dapat melindungi kesehatan otak Anda dengan menurunkan risiko beberapa kondisi kesehatan mental, seperti skizofrenia dan depresi.

Referensi :

- Cleveland Clinic (2019). Omega-3 Fatty Acids.
- Healthline (2018). 17 Science-Based Benefits of Omega-3 Fatty Acids
- Medical News Today (2021). Can fish oils and omega-3 oils benefit our health?
- Peraturan Menteri Kesehatan (2019). Angka Kecukupan Gizi
- Very well Health (2022). 14 Foods High in Omega-3 Fatty Acids