

## **Omega 3 Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığına Etkileri**

Deniz Koçan

Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü Dışkapı,  
Ankara

### **Özet**

Bu derlemede Omega 3 yağ asitlerinin bilinen mucizevi etkilerinin yanında pek çok kişi tarafından bilinmeyen, özellikle tablet halinde kontrolsüzce kullanıldığında oluşabilecek yan etkileri ve bu etkileri en aza indirmenin yolları yer almaktadır.

Omega 3 yağların iltihaplanmayı engelleyici, tümör oluşumunu azaltıcı, kalp ve damar sistemini koruyucu, kanda pıhtılaşma riskini azaltıcı, kolesterolü düşürücü, yüksek tansiyona karşı koruyucu, eklem iltihaplanmasını iyileştirici, mide ve bağırsak rahatsızlıklarını iyileştirici, beyin sağlığı üzerine olumlu etkileri kanıtlanmıştır.

Sonuç olarak Omega 3 yağ asitleri tablet halinde ya da yağlı balık eti gibi doğal beslenme yoluyla alındığında mutlaka E vitamini gibi bir antioksidan ya da yeşil yeşil salata ile birlikte tüketilmesi gerekmektedir. Aksi takdirde bu kadar yararlı yağların oksidasyonu ve toksik radikallerin oluşumu kaçınılmaz olmaktadır. Sadece E vitamini değil B, C vitaminleri ve selenyum, çinko mineralleri de aynı etkiyi göstermektedir. Ayrıca Omega 3 tabletler kumanin, aspirin, Ginko biloba, sarımsak tablet, Coenzim Q10, keten tohumu tablet preparatlarından bir tanesiyle bile birlikte alınmaması gerekmektedir. Çünkü bu maddelerin hepsi Omega 3 tabletler gibi kan sulandırıcı etkiye sahiptir. İki kan sulandırıcının birlikte alınması iç kanama riski yaratabilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Omega 3 yağ asitleri, Sağlık

Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum