



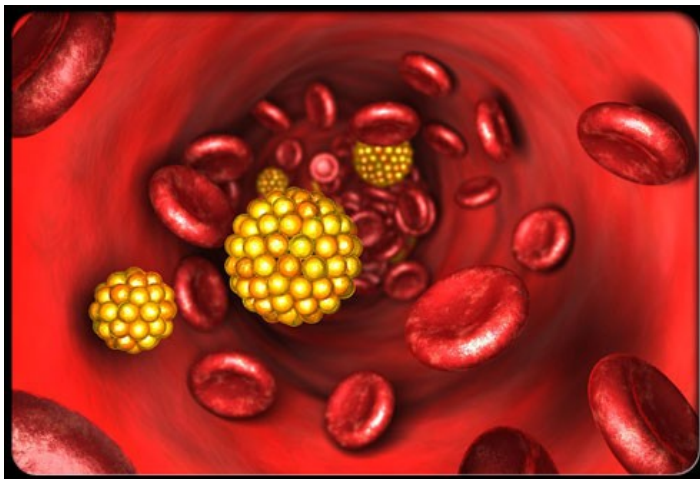
## Omega-3: Lemak Baik

Dokter mungkin mengatakan kepada Anda untuk mengurangi lemak, tetapi tidak semua lemak tidak sehat. **Asam lemak Omega-3 sangat bermanfaat bagi kesehatan. Studi menunjukkan omega-3 membantu menurunkan risiko penyakit jantung, pembunuh utama. Omega-3 juga dapat memberi perlindungan terhadap gejala depresi, demensia, kanker, dan artritis.** Omega-3 ditemukan dalam ikan salmon, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan banyak lagi - tetapi manfaat kesehatan dapat sangat berbeda dari satu sumber ke sumber lain.



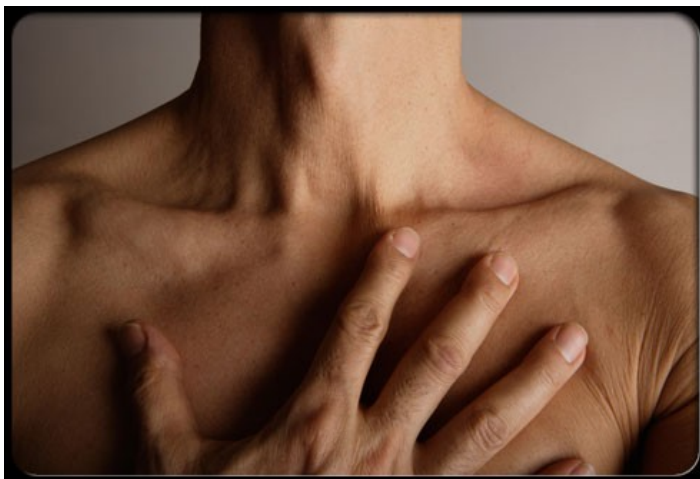
## Alphabet Omega-3

Asam lemak Omega-3 datang dalam lebih dari satu bentuk. Jenis yang ditemukan pada ikan, disebut DHA dan EPA, tampaknya memiliki manfaat kesehatan terkuat. Bentuk lain yang dikenal sebagai ALA ditemukan dalam minyak sayur, biji rami, kenari, dan sayuran berdaun gelap seperti bayam. Tubuh mengubah sejumlah kecil ALA menjadi EPA dan DHA, dan ALA juga memiliki beberapa manfaat kesehatan sendiri.



## Bagaimana Omega-3 melawan Penyakit

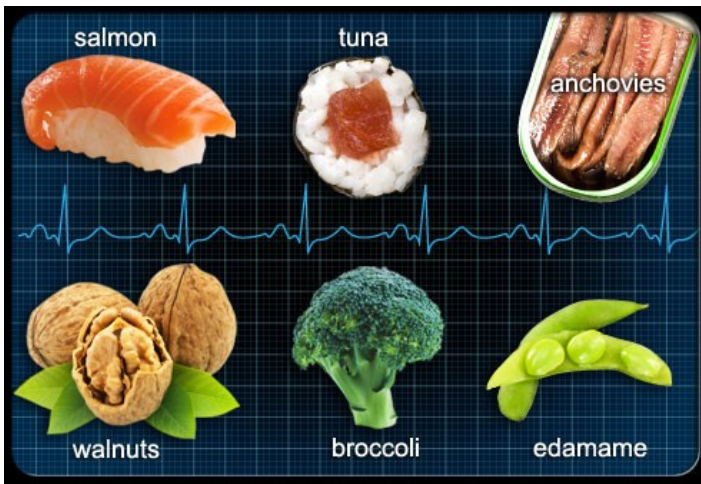
**Asam lemak Omega-3 dipercaya dapat membantu melawan penyakit dengan mengurangi peradangan pada pembuluh darah, sendi, dan tempat lain di tubuh.** Omega-3 juga mengurangi resiko untuk sebuah irama jantung yang abnormal, menurunkan kadar lemak yang tidak sehat dalam aliran darah, dan memperlambat laju pembentukan plak di pembuluh darah. Tubuh kita tidak dapat membuat Omega-3, jadi kita harus mendapatkannya dari pola makan kita.



## Omega-3 dan Kematian akibat sakit Jantung

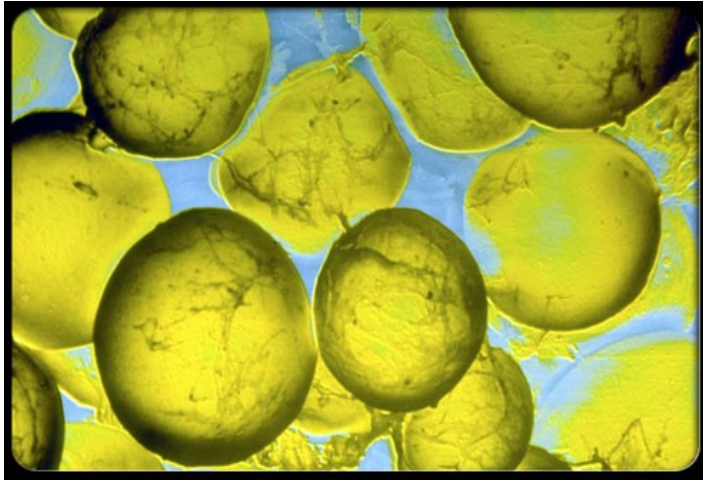
Jika Anda pernah mengalami serangan jantung sebelumnya, **Omega-3 asam lemak dapat membantu menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung.** Studi menunjukkan pengurangan serangan jantung dan kematian mendadak antara korban serangan jantung pada mereka yang banyak mengkonsumsi Omega-3. Ini termasuk orang yang mengambil suplemen minyak ikan dan mereka yang rutin makan ikan berlemak, seperti salmon atau *trout* danau.

## Omega-3 dan aritmia (ritme jantung abnormal)



**Omega-3 tampaknya memiliki efek stabilisasi pada jantung.** Mereka dapat menurunkan detak jantung dan mengurangi risiko yang mengancam jiwa aritmia atau ritme jantung abnormal. Beberapa sumber umum dari omega-3s yang ditampilkan di sini: ikan, *walnut*, brokoli, dan *edamame*, kacang kedelai hijau yang sering dikukus dan disajikan dalam kelopaknya.

## Omega-3 dan Trigliserida



**Omega-3 dapat menurunkan tingkat trigliserida, jenis lemak darah yang terkait dengan penyakit jantung.** Trigliserida terkumpul dalam aliran darah dan dalam sel lemak tubuh (terlihat di sini). Sayangnya, Omega-3 meningkatkan kolesterol - baik yang "baik" (HDL) maupun yang "buruk" (LDL). Orang dengan trigliserida tinggi harus berkonsultasi dengan dokter mereka sebelum mengambil Omega-3. Makan ikan yang kaya Omega-3 umumnya aman.

## Omega-3 dan Tekanan Darah Tinggi



**Ada bukti kuat bahwa Omega-3 menurunkan tekanan darah. Meskipun demikian, efeknya adalah kecil.** Jika Anda memiliki tekanan darah tinggi, makan ikan bersama dengan perubahan pola makan lainnya dan obat-obatan, bisa membantu seperti yang direkomendasikan oleh dokter Anda. Salah satu strategi adalah untuk mengganti daging merah dengan ikan selama beberapa kali makanan. Tapi hal terbaik adalah hindari ikan asin, seperti salmon panggang.

## Omega-3 dan Stroke



Bukti tercampur pada fakta apakah omega-3 dapat membantu mencegah stroke. *Curbs* plak membangun di dalam pembuluh darah dan memiliki efek anti-pembekuan darah, sehingga dapat membantu mencegah stroke iskemik, jenis yang disebabkan oleh gumpalan atau penyumbatan dalam arteri. **Pada dosis yang sangat tinggi, suplemen omega-3 dapat meningkatkan risiko stroke hemoragik, jenis kurang umum yang melibatkan pendarahan di otak.**



### Omega-3 dan *Rheumatoid Arthritis*

Studi menunjukkan **Omega-3 dapat mengurangi gejala seperti nyeri sendi dan kekakuan pada penderita rheumatoid arthritis**. Pola makan tinggi omega-3 juga dapat meningkatkan efektivitas obat anti-inflamasi.



### Omega-3 dan Depresi

**Omega-3 asam lemak dapat membantu kelancaran keluar gangguan mood dan membuat antidepresan lebih efektif**. Namun, hasil penelitian telah tercampur sejauh ini. Negara-negara dengan tingkat konsumsi tinggi omega-3 dalam makanan, memiliki tingkat depresi khas yang lebih rendah. Meskipun studi lebih lanjut diperlukan, bukti-bukti sejauh ini cukup menjanjikan.



### Omega-3 dan ADHD

Beberapa studi menunjukkan **suplemen Omega-3 dapat meringankan gejala attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)**. Kita tahu asam lemak omega-3 yang penting dalam perkembangan dan fungsi otak. Meskipun bukti tersebut tidak konklusif dan suplemen diet tidak dapat menawarkan obat-semua untuk *ADHD*, Omega-3 dapat memberikan beberapa manfaat tambahan untuk pengobatan tradisional.



### Omega-3 dan Demensia

Kesimpulan akhir masih belum pasti, tapi ada beberapa bukti bahwa **Omega-3 dapat melindungi terhadap demensia dan memperbaiki fungsi mental**. Dalam satu studi, orang tua dengan diet tinggi omega-3 asam lemak memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit Alzheimer. Penelitian lebih lanjut diperlukan utk mengkonfirmasi keterkaitannya.

## Omega-3 dan Kanker

Omega-3 dapat membantu mengurangi risiko kanker usus besar, kanker payudara, dan kanker prostat lanjut, namun penelitian lebih lanjut diperlukan. The American Cancer Society merekomendasikan pola makan yang mencakup ikan, tetapi organisasi berhenti sejangka waktu mendukung suplemen Omega-3 untuk pencegahan kanker.



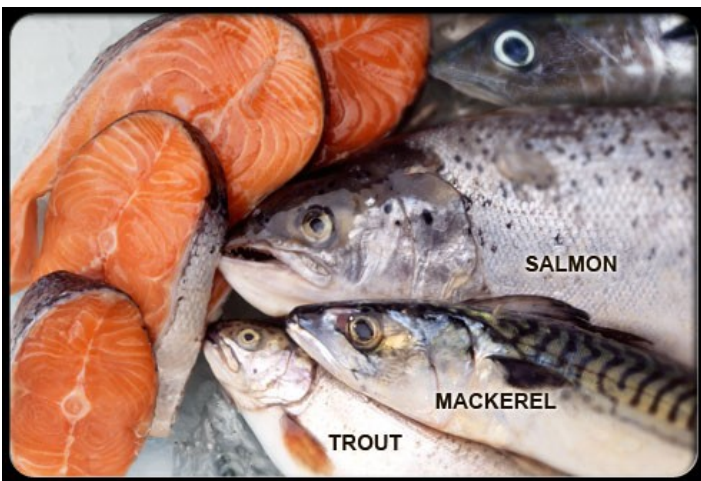
## Omega-3 dan Anak anak

Berhati-hatilah dengan janji bahwa omega-3 memiliki kemampuan kekuatan "meningkatkan otak" bagi anak-anak. Federal Trade Commission meminta perusahaan suplemen untuk berhenti mengklaim, kecuali jika mereka dapat membuktikannya secara ilmiah. American Academy of Pediatrics merekomendasikan bahwa anak-anak makan ikan lebih banyak, asalkan tidak dilapisi tepung roti dan digoreng. Dokter anak juga menyarankan hati-hati terhadap jenis ikan yang tinggi merkuri, seperti hiu, ikan todak, *king mackerel*, dan *tilefish*.



## Omega-3: Menangkap peluangnya

Sumber terbaik omega-3 asam lemak adalah ikan, meskipun beberapa varietas memberikan dosis yang lebih tinggi daripada yang lain. Pilihan terbaik adalah ikan salmon, makarel, *herring*, ikan *trout* danau, sarden, teri, dan tuna. The American Heart Association merekomendasi paling tidak dua porsi seminggu ikan, yang merupakan 3,5 ons ikan dimasak atau cangkir  $\frac{3}{4}$  ikan dipipihkan.



## Omega-3 dan Tuna

Tuna adalah pokok terkemuka banyak orang di sekolah-tua yang dapat menjadi sumber yang baik dari omega-3. Tuna *albacore* (sering dicap "putih") memiliki lebih banyak Omega-3 dari tuna kalengan, tetapi juga memiliki konsentrasi yang lebih tinggi dari kontaminasi merkuri. Jumlah omega-3 dalam *steak* tuna segar bervariasi, tergantung pada spesies





## Bahaya Ikan yang terkontaminasi

Bagi kebanyakan orang, merkuri dalam ikan bukan masalah kesehatan.

Tetapi FDA telah menyarankan ini untuk wanita hamil, ibu menyusui, dan anak-anak:

- Batasi tuna *albacore* sampai 6 ons / minggu.
- Batasi ikan rendah merkuri sampai 12 ons / minggu.
- Hindari hiu, todak, *king mackerel*, *tilefish*.
- Hapus kulit dan lemak sebelum memasak ikan.



## Suplemen Omega-3

Jika Anda tidak suka ikan, Anda bisa mendapatkan Omega-3 dari suplemen. Satu gram per hari adalah jumlah yang direkomendasikan untuk orang dengan penyakit jantung. Pada tingkat tinggi, omega-3 dapat meningkatkan risiko perdarahan dan dapat mengganggu beberapa obat. Minyak ikan juga dapat menguras vitamin E, sehingga beberapa suplemen termasuk vitamin E. Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum mengambil suplemen Omega-3.



## Omega-3 untuk Vegetarian

Jika Anda tidak makan minyak ikan atau ikan, Anda bisa mendapatkan dosis suplemen DHA dari ganggang. Alga yang ditanam secara komersial umumnya dianggap aman, meskipun ganggang hijau-biru di alam liar dapat mengandung racun. Vegetarian juga bisa mendapatkan versi ALA Omega-3 dari makanan seperti minyak canola, biji rami, kenari, brokoli, dan bayam - atau produk yang diperkaya dengan Omega-3.



## Menghindari Hype Omega-3

Banyak produk makanan sekarang membulat bahwa mereka telah menambahkan omega-3 untuk mendukung berbagai aspek kesehatan Anda. Tapi harus sadar bahwa jumlah omega-3 produk tsb mengandung mungkin minimal. Produk tsb mungkin berisi bentuk ALA omega-3, yang belum menunjukkan manfaat kesehatan yang sama sebagai EPA dan DHA. Untuk dosis omega-3 yang terukur, mengambil suplemen minyak ikan akan lebih dapat diandalkan.

## Omega 6: Lemak Sehat Lainnya

Ada lain lemak sehat yang dikenal sebagai Omega-6. Penelitian menunjukkan Omega-6 dapat melindungi terhadap penyakit jantung, terutama bila dimakan di tempat dimana banyak lemak yang kurang sehat.

AHA merekomendasikan mendapatkan hingga 10% dari total kalori harian dari lemak omega-6, yang ditemukan di minyak nabati dan kacang-kacangan. Dan sekarang untuk beberapa kabar baik - kebanyakan orang Amerika sudah mendapatkan cukup omega-6 dalam pola makan mereka, berkat minyak goreng dan *salad dressing*.



**Sumber:** [http://www.medicinenet.com/omega-3\\_fatty\\_acids\\_pictures\\_slideshow/article.htm](http://www.medicinenet.com/omega-3_fatty_acids_pictures_slideshow/article.htm)

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

Reviewed by Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD on October 13, 2011