



אומגה 3 ואומגה 6 וההשפעות על תזונת תינוקות

הריון ולידה

מאמר

מה החשיבות של אומגה 3 ואומגה 6 על תזונת תינוקות?

אומגה 3 ואומגה 6 הן שתי "משפחות" של חומצות שומן, שגוף האדם לא יכול לייצרן ולכן יש לקבלן מהמזון. בשרשרת תהליכים אנזימטיים הגוף מייצר מהן 2 חומצות שומן נוספות וחשובות הקיימות בחלב אם ויכולת גוף התינוק מוגבלת בייצורן בחודשים הראשונים. אלו הן חומצות השומן ארכידונית ו- DHA או בשמם הנוסף LC-PUFA או אומגה 3 ו- 6

במהלך ההריון ובתקופת הינקות, מתפתחות מערכות חשובות בגוף התינוק, ביניהן מערכת המוח והראייה. אחד מהרכיבים החשובים ביותר להתפתחות תקינה של המוח והראייה הן חומצות השומן אומגה 3 ו- 6 אשר קיימות בחלב אם.

לשתי החומצות הללו יש חשיבות בהתפתחות המוח ומערכת הראייה של התינוק. מחקרים מראים שלמרכיב ה-LC-PUFA נוכחות דומיננטית בהרכב מוחו של התינוק. מתברר עוד כי גוף התינוק בחודשי חייו הראשונים אינו מסוגל לייצר את מרכיב ה-LC-PUFA באופן יעיל (זו כנראה אחת הסיבות לכך שהוא קיים בחלב אם).

מחקרים רבים שפורסמו בספרות המקצועית הראו כי לתינוקות יונקי חלב אם שקיבלו את ה-LC-PUFA בחלב אםם היתה חדות ראייה טובה יותר ותוצאות גבוהות יותר במבחני התפתחות שכליים בהשוואה לתינוקות שהוזנו בתמ"ל ללא התוספת.

בשל חשיבותו של מרכיב ה-LC-PUFA בהתפתחות התינוק, ממליצים היום שנשים מיניקות יקבלו LC-PUFA במזונן כדי שהחלב שלהן יכיל כמויות גבוהות של המרכיב הנ"ל, ומאותה סיבה, תרכובות מזון לתינוקות מועשרות ברכיב ה-LC-PUFA בהתאם לסטנדרטים המחמירים למזון לתינוקות. לחצו כאן למידע נוסף על: תזונת תינוקות