

مكملات أوميغا 3 تقلل من العدوانية وتعزز الهدوء النفسي

23 يوليو، 2025



كشفت دراسة علمية جديدة أن تناول مكملات أوميغا 3 قد يُسهم بشكل ملحوظ في تقليل السلوك العدواني وتحسين التحكم في الغضب، وهو ما يُعزز الهدوء النفسي لدى الأفراد. وتستند هذه النتائج إلى تحليل شامل أجرته جامعة بنسلفانيا، شمل 29 تجربة عشوائية قاربت 4 آلاف مشارك، نُفذت بين عامي 1996 و2024.

ووفقاً لموقع "ساينس آليрт" العلمي، فقد لاحظ الباحثون انخفاضاً في مستويات العدوانية بنسبة تصل إلى 28% بين أولئك الذين تناولوا مكملات أوميغا 3، مع مراعاة عوامل مثل العمر، والجنس، والتشخيصات الطبية، ومدة العلاج، والجرعة المستخدمة.

فوائد تتجاوز الصحة الجسدية
لطالما ارتبط أوميغا 3 بتحسين الصحة العقلية والوقاية من اضطرابات مثل الفصام، ويُعتقد أن نقص التغذية قد يلعب دوراً أساسياً في تحفيز السلوك العدواني والمعادي للمجتمع، من خلال تأثيره المباشر على كيمياء الدماغ.

تغطية واسعة للفئات العمرية
غطت الدراسة فئات عمرية متنوعة، من الأطفال تحت سن 16 عاماً إلى كبار السن بين 50 و60 عاماً. وشمل انخفاض العدوانية العدوان

التفاعلي (الناجم عن الاستفزاز) والعدوان الاستباقي (المخطط له مسبقاً).

رأي الخبراء

قال أدريان راين، عالم الأعصاب المشارك في الدراسة:

“على الرغم من أننا بحاجة إلى دراسات أطول وأكثر شمولاً، إلا أن النتائج الحالية توضح كيف يمكن لأوميغا 3 أن يؤثر إيجاباً على الدماغ. ويعد إدخاله في النظام الغذائي خطوة بسيطة قد تُعزز من فعالية العلاجات السلوكية.”

وأضاف:

“ينبغي للآباء الذين يتعاملون مع سلوك عدواني لدى أطفالهم أن يفكروا في تضمين مكملات أوميغا 3 أو تناول أسماك دهنية مثل السلمون والسردين، إلى جانب العلاجات الأخرى.”

كيف يُقلل أوميغا 3 من العدوانية؟

يرى الباحثون أن التأثير الإيجابي لأوميغا 3 في تنظيم السلوك العدواني يعود إلى قدرته على تقليل الالتهابات، وتعزيز استقرار العمليات العصبية الحيوية في الدماغ.

يُذكر أن أوميغا 3 يرتبط أيضاً بمجموعة من الفوائد الصحية، مثل الوقاية من أمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالخرف، وتخفيف آلام المفاصل، مما يجعله عنصراً غذائياً يستحق الاهتمام.