

# زيت السمك: دعم طبيعي للمناعة... لكن الجرعة تصنع الفرق

19 سبتمبر، 2025



أكد الدكتور ألكسندر كونكوف، رئيس قسم العلاج بجامعة التكنولوجيا الحيوية، أن زيت السمك يُعد من أهم المصادر الطبيعية لأحماض أوميغا-3، ويلعب دوراً بارزاً في تعزيز وظائف الجهاز المناعي ومقاومة الأمراض، خاصة في مواسم البرد.

وأشار كونكوف إلى أن الدراسات العلمية أظهرت أن الاستخدام المنتظم لزيت السمك يمكن أن يُحسّن من أداء الخلايا المناعية، مما يساعد الجسم على التصدي للعدوى بشكل أكثر كفاءة. ما يحتويه زيت السمك من عناصر مفيدة:

أوميغا-3: أحماض دهنية غير مشبعة تقلل من خطر الجلطات، تُسرّع تجديد الخلايا، تحسن صحة الجلد، وتساعد في تنظيم ضغط الدم. فيتامين D: يُعزّز امتصاص الكالسيوم، ويدعم بنية العظام والمناعة، خاصة لدى الأطفال.

فيتامين A: ينظم عمليات الأيض، يحافظ على صحة الأغشية المخاطية، ويزيد من مقاومة الجسم للعوامل البيئية الضارة. فيتامين E: يساعد على تجلط الدم، ويحفّز نمو الكتلة العضلية. مضادات الأكسدة: تُبطئ شيخوخة الخلايا وتحارب الجذور الحرة. كما يحتوي على نسب ضئيلة من اليود، الفوسفور، الكبريت،

والبروم.

الفوائد الصحية:

تحسين المناعة  
الوقاية من نزلات البرد  
دعم صحة القلب والدماغ  
تقوية العظام والعضلات  
الحفاظ على مرونة الجلد

ويؤكد كونكوف أن زيت السمك يُمتمص بسهولة في الجسم بفضل خواصه،  
مما يُعزّز استفادة الجسم من مكوناته.  
التحذيرات والاحتياطات:

رغم فوائده العديدة، إلا أن زيت السمك ليس مناسباً للجميع، إذ  
يُمنع استخدامه في الحالات التالية:

التحسس من الأسماك أو المأكولات البحرية  
داء السكري  
حصوات الكلى أو التهابات البنكرياس  
أمراض الغدة الدرقية  
اضطرابات تخثر الدم  
ارتفاع فيتامين D

كما شدّد الطبيب على أهمية الالتزام بالجرعة الموصى بها، لأن  
الجرعات الزائدة قد تُسبب:

الغثيان أو التقيؤ  
الإسهال  
تفاقم بعض الحالات المزمنة

وفي حال ظهور أي من هذه الأعراض، يُنصح بإيقاف الاستخدام فوراً  
ومراجعة الطبيب المختص.