



## אומגה-3 ואומגה-6 בתזונה של חיות מחמד

מחקרים מעמיקים בבני אדם הוכיחו את היתרונות של תוספי חומצות שומן אומגה במזון. יותר ויותר ראיות מצביעות על יתרונות זהים בקרב חיות מחמד.

## תוספות של חומצות שומן ובריאות העור והפרווה בקרב חיות מחמד

מחקרים מראים שהתפקוד של העור כשומר על המים תלוי בתוכן של חומצות שומן אומגה. מחקרים בחיות מחמד מראים שתוספות של חומצות שומן אומגה במזון יכולות לשנות את הרכב הסרום וחומצות השומן בעור, ולכן הן קריטיות לעור בריא ופרווה מבריקה.

**nutra**<sup>®</sup>

## חומצות שומן אומגה במזון לחיות מחמד

### מהן חומצות שומן אומגה ולמה הן חשובות?

חומצות שומן אומגה הן חלק ממשפחה מיוחדת של שומנים שממלאים תפקידים חשובים בגוף החיה. חייבים לקבל דרך המזון שתי חומצות שומן אומגה חיוניות: חומצה לינולאית (משפחת אומגה-6) וחומצה אלפא-לינולאית (משפחת אומגה-3).

חומצות שומן משמשות תפקיד מבני, הן מקור מרוכז לאנרגיה, ממריצות את מערכת החיסון, מחזקות את בריאות העור והפרווה ומשפרות את הטעימות הכללית של המזון.

### מהן המקורות העיקריים לאומגה-3 ו-6?

המקורות העיקריים לחומצות שומן אומגה-3 הם שמן דג ומקורות ימיים אחרים. מקורות נוספים הם ירקות בעלי עלים ירוקים, שמני זרעים ושמני ירקות. שמן סלמון, בשר סלמון וזרעי פשתה הם רכיבים איכותיים המספקים כמות טובה של חומצות שומן אומגה-3.

לעומת זאת, חומצות שומן אומגה-6 מצויות בשפע בשמני ירקות ובמקורות מסוימים מן החי, כגון בשר וביצים.

### מה התפקיד של אומגה-3 ואומגה-6 בהמרצת מערכת החיסון?

אומגה-3 ואומגה-6 שניהם משתתפים בנתיבים נוגדי דלקות, אך בדרך כלל במנגנונים שונים. חומצה ארכידונית (חלק ממשפחת חומצות אומגה-6) וחומצה איקוסאפנטנואית (EPA), ממשפחת חומצות אומגה-3 הן הכי יעילות. חומצות שומן אומגה-6 מעורבות בשרשרת של תגובות שמפעילות את מערכת החיסון כדי להילחם באלרגנים ובפולשים זרים. חומצות שומן אומגה-3 ממלאות תפקיד הפוף בכך שהן מפחיתות את ההשפעה של מתווכים דלקתיים, ומוודאות שמערכת החיסון לא מגיבה יתר על המידה, דבר העשוי להביא לנזק.

חומצות שומן גם ממריצות את מערכת החיסון על ידי ויסות מספר חלבונים הקשורים בתגובות חיסוניות. מחקרים מראים שתוספי תזונה של חומצות שומן אומגה משפעים בצורה משמעותית על הפרעות מסוימות, בניהן קרדיו-וסקולריות וסרטן. אולם, הפעולה של חומצות שומן אלו היא מורכבת ומצריכה מספר נתיבים משולבים, ופרטים רבים עדיין אינם ידועים.