

مكملات أوميغا 3 تحافظ على الوظائف الإدراكية لكبار السن الكوريين على مدى 8 سنوات

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). مكملات أوميغا 3 تحافظ على الوظائف الإدراكية لكبار السن الكوريين على مدى 8 سنوات. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118782>

هل تساءلت يوماً عن إمكانية تعزيز قدراتك الذهنية مع التقدم في العمر؟ في حين أن النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة هما أساس الصحة الجيدة، إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن مكملات أوميغا 3 الدهنية قد تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على وظائف الدماغ. غالباً ما يُنظر إلى أوميغا 3، الموجودة بوفرة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة، على أنها مفيدة لصحة القلب. ولكن، هل يمكن أن تكون لها فوائد تتجاوز ذلك، تصل إلى حماية الذاكرة والوظائف الإدراكية الأخرى؟

منهجية البحث

قام باحثون في كوريا الجنوبية بإجراء دراسة طويلة الأمد لمراقبة التغيرات في الوظائف الإدراكية لدى كبار السن. استخدم الباحثون بيانات من "الدراسة الطولية الكورية حول الشيخوخة والخرف" (KLOSCAD)، وهي دراسة واسعة النطاق تهدف إلى فهم العوامل التي تؤثر على صحة الدماغ مع التقدم في العمر. شملت الدراسة الأولية 4,949 شخصاً بالغاً يبلغون من العمر 60 عاماً أو أكثر، مع متوسط عمر يبلغ 69.55 عاماً. تمت متابعة 2,053 مشاركاً على مدار ثماني سنوات، من الفترة 2010-2012 إلى الفترة 2018-2020. ركزت الدراسة على تقييم عادات تناول مكملات أوميغا 3 الدهنية لدى المشاركين، من خلال استبيانات منظمة تسأل عن الاستهلاك المنتظم لمكملات أوميغا 3 أو زيت السمك. ولتقييم الوظائف الإدراكية، استخدم الباحثون النسخة الكورية من "حزمة التقييم العصبي النفسي لتأسيس سجل لمرض الزهايمر" (CERAD-K)، وهي مجموعة من الاختبارات المصممة لقياس جوانب مختلفة من الإدراك، بما في ذلك الذاكرة والانتباه واللغة. تم تحليل النتائج باستخدام نماذج إحصائية متطورة، مثل تحليل التغيرات المتكرر ونماذج التأثيرات المختلطة الخطية، مع الأخذ في الاعتبار عوامل أخرى قد تؤثر على الوظائف الإدراكية، مثل العمر والجنس ومستوى التعليم.

النتائج

أظهرت النتائج أن المشاركين الذين تناولوا مكملات أوميغا 3 الدهنية شهدوا تحسناً ملحوظاً في أدائهم في اختبارات CERAD-K (قيمة $t = -2.686$ ، قيمة $p = .007$) وفي مجال الذاكرة تحديداً (قيمة $t = -4.026$ ، قيمة $p < .001$) على مدار السنوات الثماني للدراسة. وهذا يعني أنهم حافظوا على وظائفهم الإدراكية بشكل أفضل مقارنة بأولئك الذين لم يتناولوا هذه المكملات. الأكثر إثارة للاهتمام، كشفت النماذج الإحصائية الأكثر تعقيداً، وهي نماذج التأثيرات المختلطة الخطية الموزونة، عن وجود تفاعل كبير بين الوقت ومدة تناول المكملات ($\beta = 2.398$ ، CERAD-K: فاصل الثقة 95% 1.207-3.589، قيمة $p < .001$ ، الذاكرة: $\beta = 1.050$ ، فاصل الثقة 95% 0.643-1.456، قيمة $p < .001$). يشير هذا إلى أن الفوائد المعرفية كانت أكبر بين أولئك الذين تناولوا مكملات أوميغا 3 لفترة أطول. بمعنى آخر، كلما طالت مدة تناول المكملات، زاد التحسن في الوظائف الإدراكية.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن تناول مكملات أوميغا 3 الدهنية قد يكون له دور وقائي في الحفاظ على صحة الدماغ مع التقدم في العمر. على الرغم من أن النظام الغذائي الكوري الجنوبي يتميز بالفعل بمحتوى مرتفع نسبياً من أحماض أوميغا 3 الدهنية، إلا أن هذه النتائج تشير إلى أن تناول مكملات إضافية قد يوفر فوائد إضافية. من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة لم تثبت بشكل قاطع أن أوميغا 3 هي السبب المباشر للتحسن في الوظائف الإدراكية، ولكنها أظهرت وجود ارتباط قوي بين تناول هذه المكملات والحفاظ على صحة الدماغ. قد يكون هذا الارتباط مرتبطاً بخصائص أوميغا 3 المضادة للالتهابات، وقدرتها على تحسين تدفق الدم إلى الدماغ، ودورها في بناء أغشية الخلايا العصبية. تفتح هذه النتائج الباب أمام المزيد من الأبحاث لاستكشاف الجرعة المثالية من أوميغا 3، وأنواع المكملات الأكثر فعالية، والفئات السكانية التي قد تستفيد بشكل

أكبر من هذه المكملات. في نهاية المطاف، قد تساعد هذه الأبحاث في تطوير استراتيجيات جديدة لدعم الصحة الإدراكية ومنع التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر.

Reference

Lee, W.M. (2026). *Association Between Omega-3 Supplement Use and Cognitive Function in Korean Older Adults: An 8-Year Longitudinal Cohort Study*. Journal of Nutrition, Health and Aging

DOI: [10.1016/j.jnha.2025.100739](https://doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100739)

ARABPSYCHOLOGY.COM