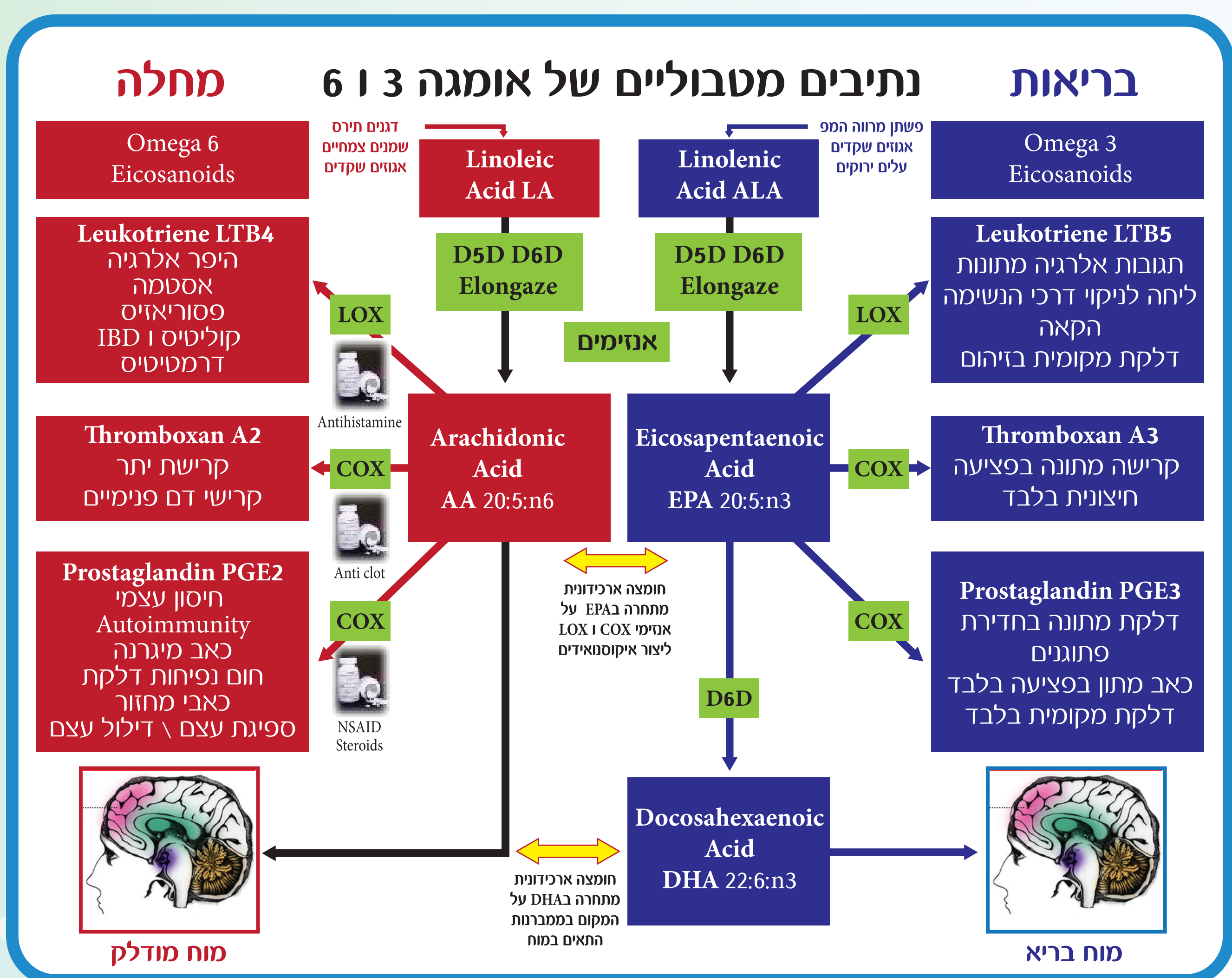


# אחרי שענינו על השאלה אומגה 3 צמחית, או שמן דגים? (שמן דגים כמובן) שאלנו את עצמנו: אוקי, שמן דגים, אבל EPA או DHA?



## EPA או DHA?

- המוח מורכב מ 50% שומן, רובו DHA ורק מיעוטו EPA.
- DHA קריטי למיילין - מבודד חשמלית אך מעביר חומרי תזונה וחמצן.
- DHA קריטי לרשתית העין ולסינפסות היכן שמוצעת התקשורת העצבית.
- EPA מצוי במוח בכמויות קטנות בהרבה.
- אז מה לתסוף?
- ההגיון הפשוט אומר - רק DHA להפרעות נוירופסיכיאטריות ומחלות עצבים.

**בפועל זה לא עובד!**  
מחקרים רבים מגלים חוסר תועלת בתוסף DHA נקי ולעיתים אפילו נזק

התוצאות האופטימליות בטיפול בבעיות פסיכיאטריות בילדים ובמבוגרים מגיעות בתוסף EPA:DHA ביחס 2:1 לטובת EPA

## EPA או DHA?

- אם DHA כל כך חיוני מדוע תוסוף של הרבה DHA לבד לא עוזר?
- אם EPA כמעט לא מצוי במוח מדוע תוסוף EPA כל כך נ עוזר?
- התשובה מצויה בתלות המטבולית בין מסלול אומגה 3 ומסלול אומגה 6 בגוף האדם
- EPA ו DHA הן חומצות שומן אומגה 3
- התפקיד המרכזי של EPA - חומר מוצא להורמונים הנקראים איקוסנואידים ממשפחת אומגה 3
- הורמונים אלו מווסתים דלקת אלרגיה וקרישת דם
- התפקיד המרכזי של DHA - בניית ממברנות התאים וביחוד ממברנות הסינפסות והמיילין בתאי העצב
- חומצה ארכידונית AA היא חומצת שומן אומגה 6
- חומצה ארכידונית מתחרה פעמיים באומגה 3:
- פעם אחת היא מחליפה את EPA. ביצור איקוסנואידים ממשפחת אומגה 3 על ידי יצור איקוסנואידים ממשפחת אומגה 6 מהסוג המגביר דלקת, מגביר אלרגיה וגורם לקרישת יתר.
- פעם שניה היא מחליפה את DHA. ביצור ממברנות תאי העצב במוח אך בגלל שחסר לה קשר כפול אחד היא מעבירה פחות טוב (פחות פרמבילית לנויורטרנסמיטורים).

## אז EPA או DHA?

- חיוני לתסוף גם EPA וגם DHA
- חיוני לתסוף יותר EPA מ DHA
- תוסוף DHA נקי לא עוזר ובטווח ארוך מזיק
- היחס האידיאלי 2:1 לטובת EPA (הוכח מחקרית והגיוני מבחינה ביולוגית)

