

زيت الكريل، خصائصه واستخداماته

Krill Oil, Characteristics and Uses

حلقة دراسية مقدمة من قبل الطالب

هادي حسن عبدالملك

المرحلة الرابعة

بإشراف

م. د. شمائل عبدالعالي صيوان



Krill Oil

المقدمة



× الكريل *Euphausia superba* حيوان قشري صغير احمر اللون يشبه الروبيان حجمه اكبر بقليل من الحيوانات مجذافية الاقدام. يتراوح طوله بين ١ - ٥ سم تتغذى هذه الحيوانات بطريقة الترشيح ويكون لها دور مهم في الوصل بين الاحياء المجهرية المنتجة والحيوانات الاكبر حجما.



× الكريل موجود بكثرة في المياه الباردة جدا في المناطق البعيدة عن خط الاستواء، تحديدا المحيط القطبي.

× يشكل غذاءً لبعض الحيتان والبطاريق والحبار والاسماك.

× يمكن اصطياده لغرض الاستهلاك البشري نظرا لقيمته الغذائية المرتفعة.

زيت الكريل

Krill oil





يعد زيت الكريل الوسيلة الاحدث والانجع لتجديد الحياة الصحية وتحسينها وللإحساس بالسلامة والسعادة فقد ازدادت مؤخرا الابحاث العلمية التي تتحدث عن فوائد هذا الزيت وهي فوائد عظيمة وبناءة بعد ان اكدتها الكثير من الدراسات العلمية اذ تبين ان زيت الكريل يحتوي على الفوسفوليبيدات والاحماض الدهنية نوع الاوميغا-٣ بنسب اعلى من اي زيت سمك اخر وفوائده تشمل مدى واسع من وظائف اعضاء الجسم وزيت الكريل هو مزيج معقد من الدهون التي لا يمكن مقارنته مباشرة مع الكليسيريدات الثلاثية المنتظمة.

المحتوى الكيميائي لزيت الكريل

× يتكون زيت الكريل من ٤٠% ×

فوسفاتيديل كولين
Phosphatidyl choline

× ٢٠-٦٥% من الاحماض الدهنية ×

ايكوسابنتاينويك
Eicosapentaenoic (acid) EPA
وحامض

دوكوساهيكسانويك

DHA (Docosahexaenoic) بهيئة

احماض دهنية فوسفوليبيدية،

× وصبغة استازانثين ×

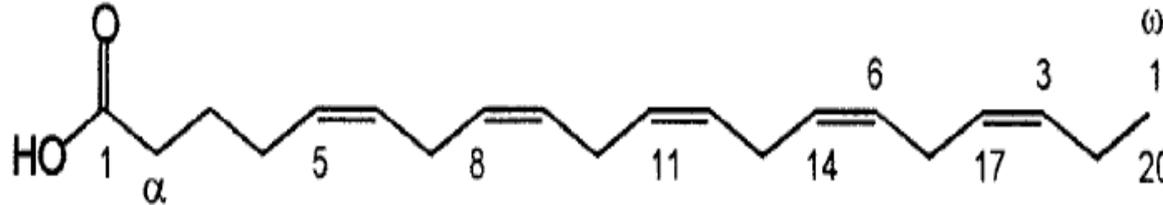
× وفيتامين A وفيتامين E ×

× احماض دهنية اخرى متنوعة ×

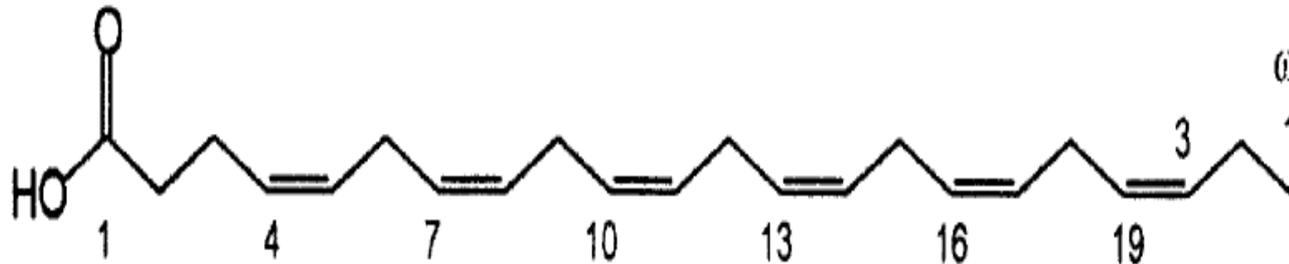
× وفلافونويدات ×



تركيب الحامضين الدهنيين EPA و DHA



Eicosapentaenoic acid (EPA)



Docosahexaenoic acid (DHA)

جدول (1) مقارنة بين محتوى الاحماض الدهنية غير المشبعة اوميكا-3 في زيت الكريل وزيت السمك

المنتج	الدهون الكلية	اوميكا-3 الكلية	EPA	DHA	EPA+DHA
زيت الكريل	8000 ملغم	1704 ملغم	896 ملغم	504 ملغم	1.400 ملغم
زيت السمك	5000 ملغم	1730 ملغم	875 ملغم	580 ملغم	1.455 ملغم



الاحماض الدهنية Omega-3

تمتاز الاحماض الدهنية غير المشبعة تحديدا اوميغا-3 بتأثيراتها الايجابية على صحة الانسان بسبب عدم قابلية الكبد على تصنيعها. وقد بين احد الباحثين ان نواتج ايض الاحماض الدهنية اوميغا-3 في جسم الانسان تعمل على الوقاية من العديد من المشاكل الصحية.

الفوائد الصحية للحامض الدهني



يمنع
السرطان

يحارب الكآبة
والقلق



يحسن صحة
العظام والمفاصل



يحسن صحة العين



يحمي الدماغ



يحسن النوم

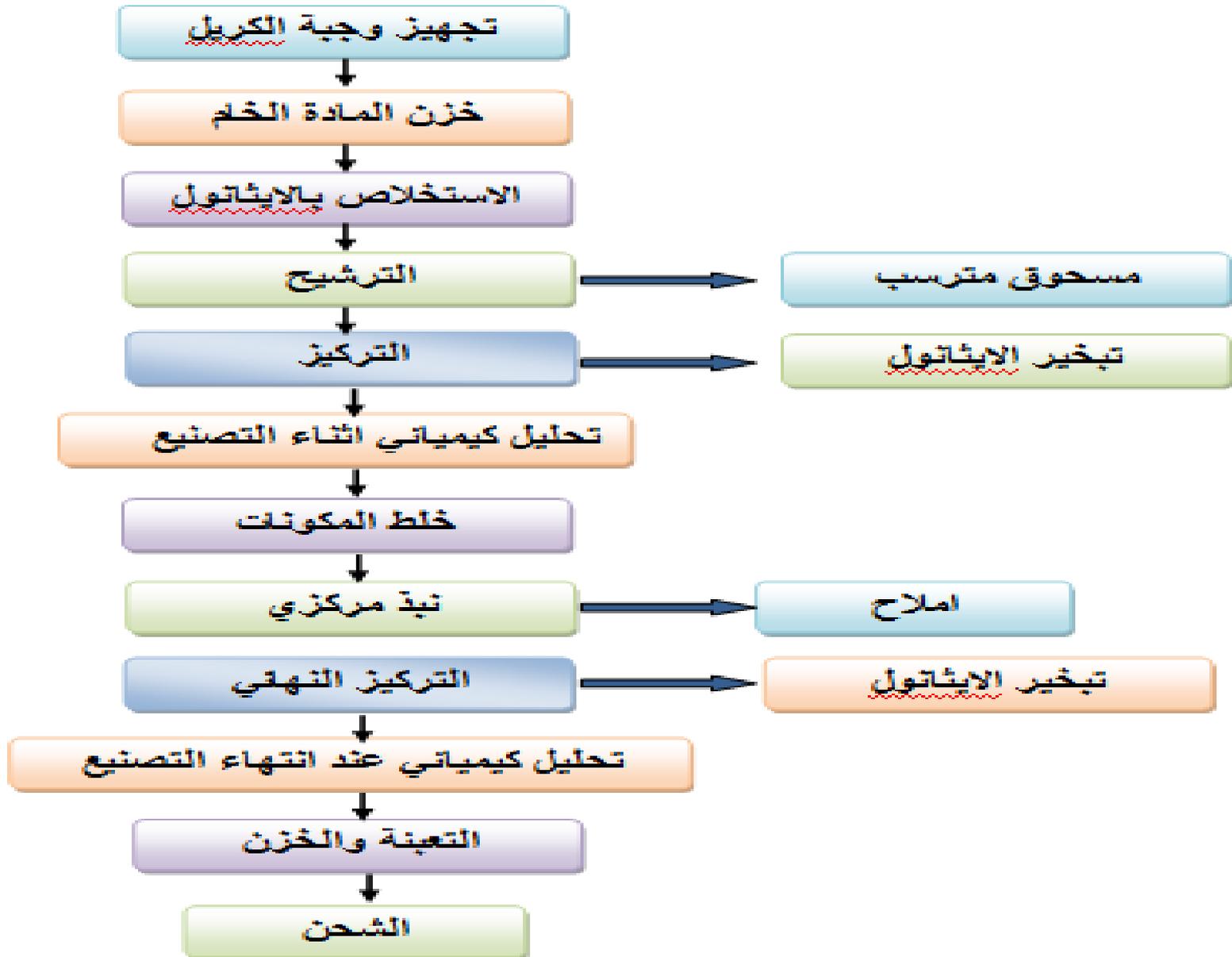


يدعم صحة القلب

يحارب الالتهابات



مخطط انتاج زيت الكريل



□ تتراوح الجرعات العلاجية من زيت الكريل

بين ١٠٠٠-١٥٠٠ ملغم

(أي ٢-٣ كبسولات) يوميا

□ مع جرعة ادامة تبلغ ٥٠٠ ملغم (كبسولة

واحدة يوميا)

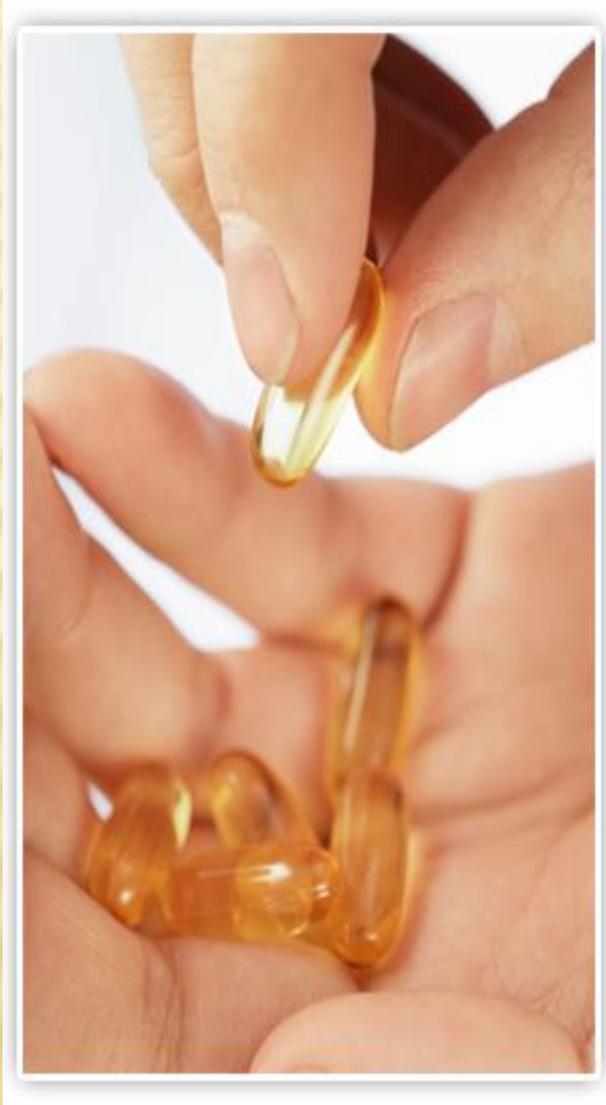
□ تفيد هذه الجرعة في الحفاظ على صحة

القلب والاعوية الدموية ويمكن البدء

بالجرعة الاكبر **(١٥٠٠ ملغم)**

□ ثم تقلل الكمية بعد مرور شهري من

اجل الحفاظ على الصحة بشكل افضل.



وشكراً لحضوركم وحسن إصغائكم

