

روزانه 30 گرم ماهی بخورید

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر ضرورت مصرف روزانه 30 تا 60 گرم ماهی برای سلامت بدن تصریح کرد: روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا3 است که انتقال پیام‌های عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک سلول به دیگری را تسهیل می‌کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر ضرورت مصرف روزانه 30 تا 60 گرم ماهی برای سلامت بدن تصریح کرد: روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا3 است که انتقال پیام‌های عصبی در سیستم مغزی و عصبی از یک سلول به دیگری را تسهیل می‌کند.

به گزارش فارس، احمد رضا درستی مطلق با بیان این‌که کودکانی که امگا3 کافی دریافت نکرده باشند، ضریب هوشی کمتری دارند، توضیح داد: مصرف امگا 3 موجب بهبود سرعت، قدرت و کارایی مغز و حافظه و بهبود حالات روحی می‌شود. این متخصص تغذیه توصیه کرد: افرادی که ماهی مصرف نمی‌کنند، بهتر است روزانه یک کپسول امگا3 که حداقل 650 میلی‌گرم تا یک گرم از این نوع چربی را در خود دارد، مصرف کنند.