

اسیدهای چرب ضروری اومگا 3



گرچه بدن انسان نیاز به اسیدهای چرب اومگا 3 دارد، اما قادر به ساختن آنها نیست. بنابراین باید از مواد غذایی شامل ماهی، برخی از گیاهان یا روغن‌های تخم‌های گیاهی به دست آورد.

گرچه بدن انسان نیاز به اسیدهای چرب اومگا 3 دارد، اما قادر به ساختن آنها نیست. بنابراین باید از مواد غذایی شامل ماهی، برخی از گیاهان یا روغن‌های تخم‌های گیاهی به دست آورد.

شواهدی وجود دارد که اسیدهای چرب اومگا 3 ممکن است به درمان این بیماری‌ها یا افرادی در معرض خطر این بیماری‌ها کمک کند:

• کلسترول بالا.

• فشار خون بالا.

• بیماری قلبی و سکنه مغزی.

• سرطان پستان، سرطان روده بزرگ یا سرطان پروستات.

• دیابت.

• آرتریت روماتوئید.

• لوپوس.

• پوکی استخوان (استئوپوروز).

• مشکلات بهداشت روانی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی یا اسکیزوفرنی.

• اختلالات کم‌توجهی/بیش‌فعالی.

• تحلیل‌رفتن لکه زرد چشم.

HealthDay