



آیا روغن ماهی برای کاهش وزن موثر است؟

اگر برای کم کردن وزن خود از روغن ماهی استفاده می‌کنید بهتر است بدانید که این روش قابل اطمینان نیست.

همشهری آنلاین: اگر برای کم کردن وزن خود از روغن ماهی استفاده می‌کنید بهتر است بدانید که این روش قابل اطمینان نیست.

به گزارش ایسنا، متخصصان علم تغذیه در یک مطالعه جدید تاکید کردند که اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید تمرکز کردن روی برخی از ورزش‌ها و رژیم‌های غذایی با توصیه پزشک متخصص بهترین راه کار است و تاکنون هیچ مدرک مستدلی تایید نکرده است که مصرف روغن ماهی می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، متخصصان می‌گویند هرچند در برخی افراد این کپسول‌ها به کاهش وزن کمک می‌کنند، اما در مورد همه افراد این تاثیرات اعمال نمی‌شود.

از سوی دیگر این متخصصان تاکید کردند: از آنجا که مکمل‌های روغن ماهی با محتوای زیاد اسیدهای چرب امگا 3، نقش موثری در حفظ سلامت قلب و عروق دارند مصرف آنها تحت نظارت و تجویز پزشک برای بدن نتایج سودمندی به همراه خواهد داشت.