



با مصرف کپسول روغن ماهی، سلامت قلب خود را تضمین کنید

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه «مصرف روغن ماهی در پیشگیری...

سلامت‌نیوز: مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه 171#& مصرف روغن ماهی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها موثر است؛ گفت: 171#& روغن ماهی را می‌توان جانشین چربی‌های اشباع کرد. »

برلیانت بزرگمهر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: 171#& یکی از مسائلی که مورد بحث زیادی است این است که آیا مصرف روغن ماهی مفید است یا خیر؟ عده‌ای معتقدند که مصرف روغن ماهی به دلیل کالری موجود در آن و تاثیری که در افزایش وزن افراد دارد مفید نیست. »

وی افزود: 171#& اما برخی دیگر معتقد هستند که مصرف روغن ماهی نه تنها مضر نیست بلکه در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها موثر است و اگر به صورت کپسول آن مصرف شود کالری کمتری داشته و مانع از چاقی می‌شود و می‌توان آن را جانشین واحدهای چربی کرد و مفیدتر از این نوع چربی‌ها است. »

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: 171#& این کپسول‌های روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا3 است که ثابت شده در حفظ سلامت انسان و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها مفید است و اسیدهای چرب برای سلامت قلب و عروق و پیشگیری از سرطان و پیشگیری از بیماری‌های مزمن و حفظ سلامت سلول‌های عصبی موثر است. »

وی افزود: 171#& ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در معرض بیماری‌های مزمنی از جمله سرطان، دیابت، قلب و آلزایمر و ... هستیم و مصرف روغن ماهی در پیشگیری از این بیماری‌ها بسیار موثر است و همچنین از بروز بیماری‌های التهابی مفاصل پیشگیری می‌کند و حتی کسانی که به این بیماری‌ها مبتلا هستند با مصرف این کپسول‌ها بهبود پیدا می‌کنند. »

برلیانت بزرگمهر تصریح کرد: 171#& به کپسول‌های روغن ماهی معمولاً ویتامین‌های A و D اضافه می‌کنند که ویتامین A در رشد و حفظ سلامت پوست و بینایی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها موثر است و همچنین ویتامین D در جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها و استخوان‌سازی موثر است و از بیماری‌های پوکی استخوان و نرمی استخوان جلوگیری می‌کند بنابراین مصرف کپسول‌های روغن ماهی مفید است. »

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: 171#& مصرف این کپسول در بیماری‌های ناشی از صنعت مفید بوده و به جای استفاده از میان وعده‌های فرآوری شده که موجب افزایش وزن می‌شوند می‌توان از این کپسول‌ها به عنوان مکمل استفاده کرد و بهتر است که این مکمل‌ها تحت نظر رژیم‌شناس مصرف شود. »