



مصرف ماهی موثرتر از قرص‌های مکمل روغن ماهی است

متخصصان تغذیه اعلام کردند که مصرف ماهی تاثیر بیشتری نسبت به قرص‌های مکمل روغن ماهی دارند.

متخصصان تغذیه اعلام کردند که مصرف ماهی تاثیر بیشتری نسبت به قرص‌های مکمل روغن ماهی دارند.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس، روغن ماهی یکی از مواد مغذی بسیار مفید برای بدن است که می‌توان آن را در غذاهای دریایی و مکمل‌ها پیدا کرد.

براساس گزارش «مدیکال دیلی»، روغن ماهی منبع غنی از اسید چرب امگا 3 بوده و با کاهش خطر حملات قلبی مرتبط است. امگا سه اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای است که به کاهش سطح تری‌گلیسیرید خون و کاهش تولید پلاک در عروق خونی کمک می‌کند.

اگر مصرف ماهی می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد، آیا مصرف مکمل‌های روغن ماهی نیز اثر محافظتی مشابهی دارد؟

محققان در سال 2018، در این رابطه 10 آزمایش انجام دادند و نتیجه گرفتند که مصرف مکمل‌های روغن ماهی هیچ‌گونه مزایایی برای سلامت قلب ندارند.

طبق گفته کارشناسان، بدن ما مواد مغذی را از طریق غذا آسان‌تر از مصرف قرص‌های مکمل دریافت می‌کنند.

«سارا کوزیک» متخصص تغذیه گفت: بدن ما با مصرف غذاهایی مانند ماهی، پروتئین، ویتامین B، پتاسیم و ... جذب می‌کند اما با مصرف مکمل‌ها تنها مواد مغذی خاصی جذب می‌شوند، در نتیجه مکمل‌ها اثر کمتری نسبت به مواد غذایی واقعی دارند.