

قبل از خرید قرص ماهی باید به چه نکته‌ای توجه کنیم؟

### روغن ماهی برای رفع چه مشکلاتی مفید است؟

روغن ماهی، عصاره چربی ماهی است. این روغن غنی از اسیدهای چرب امگا 3 است، از جمله ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA).



روغن ماهی، عصاره چربی ماهی است. این روغن غنی از اسیدهای چرب امگا 3 است، از جمله ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA).

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، همه ما چندین نوع ویتامین و مکمل در قفسه های آشپزخانه مان نگه می داریم که هرکدام اثرات خوبی بر روی سلامتی مان خواهند داشت. یکی از آن ها روغن ماهی است که یک نوع از مکمل های محبوب هستند، اما سؤال اینجاست که روغن ماهی برای چه چیزی خوب است؟ در اینجا آن چه نیاز دارید درباره این مکمل بدانید آورده شده است.

#### روغن ماهی چیست؟

روغن ماهی، عصاره چربی ماهی است. این روغن غنی از اسیدهای چرب امگا 3 است، از جمله ایکوزاپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA).

اسیدهای چرب ضروری، مانند EPA و DHA، فقط در غذاهایی مانند ماهی یا مکمل های غذایی وجود دارند. آن ها در مکمل های مختلفی از جمله روغن ماهی، روغن جگر ماهی، روغن کرپل و محصولات گیاهی که دارای روغن جلبکی هستند نیز وجود دارند.

#### روغن ماهی برای چه مواردی خوب است؟

یکی از دلایلی که ماهی ها بخشی از رژیم غذایی سالم هستند به خاطر روغن شان است. امگا 3 به طور خاص مهم است چون نقش ویژه ای در سلول های ما بازی می کند. EPA و DHA به طور خاص از سلامت چشم، مغز و قلب محافظت می کنند. همچنین برخی شواهد نشان می دهد که روغن ماهی، عوارض آرتروز روماتوئید را تسکین می دهد. مطالعات دیگر نشان می دهد مکمل های روغن ماهی ممکن است علائم بیماری های روانی یا اختلالاتی مانند افسردگی، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی را بهبود بخشد.

#### آیا مصرف روغن ماهی هم مانند خوردن خود ماهی مؤثر است؟

روغن ماهی و امگا 3 بخشی از علت بسیار سالم بودن خود ماهی است. برخلاف مکمل های غذایی، تمام ماهی ها حاوی ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به EPA و DHA می باشند. با این حال، اگر خوردن ماهی برای شما امکان پذیر نیست، مکمل های روغن ماهی می تواند جایگزین مناسبی برای رفع نیازهای امگا 3 شما باشد. فقط به خاطر داشته باشید که خوردن خود ماهی ها، به جز مکمل، غذا و ویتامین های بیشتری به همراه دارند. اگر می خواهید ماهی بیشتری را در رژیم غذایی خود اضافه کنید، از بهترین ماهی ها برای خوردن استفاده کنید.

#### قبل از خرید قرص ماهی باید به چه نکته ای توجه کنیم؟

اگر به این نتیجه رسیده اید که روغن ماهی ممکن است برای رژیم غذایی شما عالی باشد، قبل از خرید یا شروع مصرف مکمل، با پزشک خود مشورت کنید. متخصصین می گویند در برخی افراد، این روغن با داروهای منعقدکننده خون تداخل پیدا می کند. برخی از مکمل های روغن کبد ماهی نیز غنی از ویتامین A هستند. در طول زمان، مصرف زیاد این ویتامین می تواند موجب مشکلات سلامتی مانند آسیب کبدی و درد استخوان در میان برخی افراد شود.

زمانی که پزشک شما آن را تأیید کرد، زمان آن رسیده که از مکمل های روغن ماهی موجود در بازار استفاده کنید. کیفیت مکمل ها بسیار متفاوت است، بنابراین برچسب ها باید بررسی شوند. از قرص های روغن ماهی که مورد آزمایش قرار گرفته شده اند و دارای مهر مطمئن از سازمان غذا و دارو هستند، استفاده کنید.