



چطور امگا ۳ را از طریق غذا دریافت کنیم؟

متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بهترین راه دریافت امگا ۳ مصرف ماهی‌های چرب است. برخی پزشکان نیز مصرف مکمل امگا ۳ را توصیه می‌کنند.

متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند بهترین راه دریافت امگا ۳ مصرف ماهی‌های چرب است. برخی پزشکان نیز مصرف مکمل امگا ۳ را توصیه می‌کنند. به گزارش ایسنا، طبق گفته متخصصان، بهترین راه دریافت امگا ۳ این است که دست کم هفته‌ای دو بار ماهی‌های چرب بخورید. متخصصان تغذیه توضیح می‌دهند مواد غذایی مانند تخم کتان، دانه چیا و گردو حاوی نوعی امگا ۳ هستند که بدن باید آنها را به ئی پی ای و دی ای تبدیل کند. این تبدیل در بدن چندان کارآمد نیست، بنابراین نباید برای تامین نیاز کلی امگا ۳ فقط به آن تکیه کرد. یک کنسرو کامل ماهی تن هم مقدار خوبی امگا ۳ دارد. بنابر نظر متخصصان، در حالت مطلوب، بهتر است در طول هفته ماهی مصرف شود. طبیعتاً مکمل‌ها هم گزینه دیگری هستند. قبل از مصرف هر مکمل جدید، بهتر است با پزشک یا مشاور خدمات درمانی مشورت کنید و امگا ۳ هم از این قاعده مستثنا نیست. به گزارش ایندپندنت، امگا ۳ می‌تواند با برخی داروها مانند رقیق‌کننده‌های خون تداخل داشته باشد. پزشک ممکن است برای بررسی وضعیت، آزمایش خون را هم ضروری بداند. در مجموع، اگر نگران میزان دریافت امگا ۳ هستید، بهتر است ماهی را به طور منظم وارد رژیم غذایی تان کنید یا با پزشکتان مشورت کنید.