



سودمندی آب میوه های حاوی امگا-3 برای کودکان

کارشناسان می گویند : کودکانی که ماهی دوست ندارند می توانند برای بهره مند شدن از آثار سودمند اسید چرب امگا-3 از نوشیدنی های حاوی این ماده استفاده کنند.

پژوهشگران با درج مقاله ای در نشریه انجمن پزشکی آمریکا اعلام کردند: استفاده از نوشیدنی ها و آب میوه های حاوی امگا-3 می تواند جانشینی برای ماهی به منظور تامین نیاز کودکان به اسید چرب امگا-3 باشد.

نتیجه بررسی اخیر محققان درباره 31 کودک 4 تا 12 سال نشان می دهد، مصرف آب پرتقال غنی شده با اسید چرب امگا-3 باعث می شود تا سطح خونی این اسید چرب که با نام علمی

docosahexaenoic acid (DHA) شناخته می شود پس از 6 هفته مصرف این نوع آب میوه تا حد زیادی افزایش یابد .

تا کنون بررسی ها سودمندی امگا-3 را در بهبود رشد و تکامل جسمی و مغزی کودکان نشان داده اند.

امگا-3 در ماهی های چرب نظیر تن و ساردین و گردو به وفور وجود دارد.