

**با منابع امگا 3 آشنا شوید**

یک فوق تخصص تغذیه گفت: برای تامین امگا 3 بدن، ماهی و گردو را در رژیم غذایی روزانه‌تان به طور منظم بگنجانید.



سلامت نیوز: یک فوق تخصص تغذیه گفت: برای تامین امگا 3 بدن، ماهی و گردو را در رژیم غذایی روزانه‌تان به طور منظم بگنجانید.

دکتر کیومرث دانشور در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، شاه ماهی، ماهی تن و قزل آلا از جمله غنی‌ترین منابع امگا 3 هستند.

دکتر دانشور افزود: آجیل‌ها به ویژه گردو سرشار از امگا 3 هستند. روغن کلزا که از نظر نسبت امگا 3 به امگا 6 دارای تعادل است نیز سرشار از امگا 3 است و می‌توان آن را جایگزین دیگر روغن‌های سرشار از امگا 6، مانند روغن آفتابگردان، روغن بادام زمینی، روغن ذرت و غیره کرد.

دکتر دانشور در ادامه تخم مرغ را یکی دیگر از منابع تامین این ماده غذایی مهم عنوان کرد و گفت: امگا 3 و امگا 6 دو اسید چرب ضروری هستند، اما این دو در بدن ما در حال رقابت با یکدیگر هستند. به بیان دیگر، اگر امگا 3 و امگا 6 را به میزان یکسان مصرف کنیم هیچ مشکلی وجود نخواهد داشت اما اگر مصرف امگا 6 نسبت به امگا 3 بیشتر شود بدن با اختلالات مختلفی مواجه خواهد شد.