

مواد غذایی جایگزین برای تامین امگا3 بدن

ماهی یک منبع سرشار از امگا۳ و اسیدهای چرب اشباع نشده مورد نیاز بدن است. اما برخی از افراد، ممکن است طعم ماهی را دوست نداشته باشند. اما سوال اینجاست که این افراد چگونه امگا۳ مورد نیاز بدنشان را تامین کنند؟



سلامت نیوز: ماهی یک منبع سرشار از امگا۳ و اسیدهای چرب اشباع نشده مورد نیاز بدن است. اما برخی از افراد، ممکن است طعم ماهی را دوست نداشته باشند. اما سوال اینجاست که این افراد چگونه امگا۳ مورد نیاز بدنشان را تامین کنند؟

در یک مطالعه در انگلستان مشخص شده که بدن انسان پس از مصرف برخی خوراک های گیاهی که حاوی آلفالینولنیک اسید هستند، آن را به امگا۳ تبدیل می کند. نتایج به دست آمده از آزمایش خون زنانی که در این تحقیق شرکت کرده اند نشان داده که زنانی که به جای ماهی، مواد غذایی جایگزین را برای دریافت امگا۳ مصرف کرده اند، به مراتب از سلامت بیشتری برخوردارند.

گردو، روغن کتان، توفو، روغن کانولا و روغن سویا، از جمله این مواد غذایی هستند. میزان امگا۳ در آنها، تنها ده درصد کمتر از ماهی است.

اگر شما علاقه چندانی به بو و طعم ماهی ندارید، می توانید از این مواد غذایی به عنوان جایگزین ماهی در تامین امگا۳ استفاده کنید.