

چه سبزی‌هایی امگا 3 بیشتری دارند؟

زهرا رضایی، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: امگا 3 در سبزی‌های پربرگ و سبز وجود دارد.



سلامت نیوز : زهرا رضایی، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: امگا 3 در سبزی‌های پربرگ و سبز وجود دارد.

وی با بیان این مطلب ادامه داد: اسفناج یکی از همین سبزی‌هاست که می‌تواند تا حد زیادی به بدن شما امگا 3 برساند و در زیبایی و پوست و موی شما نیز تأثیر داشته باشد. رضایی تصریح کرد: البته باید گفت: ویتامین A فراوان این سبزی‌ها می‌تواند پوست تان را جوانتر و شادابتر کند و باعث درخشش چهره شما می‌شود. وی در ادامه گفت: اسفناج ماده‌ای به نام (لوتئین) دارد و آنتی‌اکسیدانی که نورهای مفید برای چشم را به خود جذب کرده و از آسیب دیدن سلول‌های چشمی جلوگیری می‌کند. رضایی تأکید کرد: چشم هرچقدر سالم‌تر باشد درخشش بیشتری دارد. وی تصریح کرد: سبزی‌هایی از جمله اسفناج، بروکلی و جعفری منبع عالی ویتامین (A و C) بوده و این ویتامین‌ها برای حالت دادن طبیعی به موها مورد نیاز است.