



مواد غذایی جایگزین ماهی برای تامین امگا 3 بدن

ماهی یک منبع سرشار از امگا 3 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 امگا 3 مورد نیاز بدنشان را تامین کنند؟

ماهی یک منبع سرشار از امگا 3 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 امگا 3 مورد نیاز بدنشان را تامین کنند؟

در یک مطالعه در انگلستان مشخص شده که بدن انسان پس از مصرف برخی خوراکی‌های گیاهی که حاوی آلفالینولنیک اسید هستند، آن را به امگا 3 تبدیل می‌کند.

نتایج به دست آمده از آزمایش خون زنانی که در این تحقیق شرکت کرده‌اند نشان داده که زنانی که به جای ماهی، مواد غذایی جایگزین را برای دریافت امگا 3 مصرف کرده‌اند، به مراتب از سلامت بیشتری برخوردارند.

گردو، تخم کتان، توفو، روغن کانولا و روغن سویا، از جمله این مواد غذایی هستند. میزان امگا 3 در آنها، تنها ده درصد کمتر از ماهی است.

اگر شما علاقه چندانی به بو و طعم ماهی ندارید، می‌توانید از این مواد غذایی به عنوان جایگزین ماهی در تامین امگا 3 استفاده کنید.