

مصرف غذاهای دریایی را فراموش نکنید!

پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: برای افزایش رشد و سلامت جنین در دوران بارداری حتما از غذاهای دریایی استفاده کنید.



پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: برای افزایش رشد و سلامت جنین در دوران بارداری حتما از غذاهای دریایی استفاده کنید.

به گزارش ایسنا، بسیاری از متخصصان تغذیه خوردن ماهی و غذاهای دریایی را به عنوان بخشی از رژیم غذایی متعادل و سالم توصیه می‌کنند.

محققان از نظام بهداشتی دانشگاه میشیگان فهرستی از منافع بالقوه غذاهای دریایی را ارائه می‌دهند:

- منبع خوب پروتئین است که علاوه بر آن که دارای چربی‌های اشباع شده کم و سرشار از آهن است.

- منبع خوبی از گروه ویتامین‌های B نظیر ویتامین B-12 است.

- مصرف اغلب انواع غذاهای دریایی باعث رشد سالم جنین در دوران بارداری و رشد کودکان می‌شود.

- منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا 3 است.