

## غذاهای دریایی خواب کودکان را بهبود می بخشد

محققان با مطالعه بر روی کودکان متوجه شدند که مصرف غذاهای دریایی با افزایش میزان «امگا3» در غذا موجب بهبود خواب کودکان می شود.



محققان با مطالعه بر روی کودکان متوجه شدند که مصرف غذاهای دریایی با افزایش میزان «امگا3» در غذا موجب بهبود خواب کودکان می شود.

محققان دانشکده علوم پزشکی دانشگاه آکسفورد در انگلیس اعلام کردند: بالا بودن میزان روغن امگا 3 در غذا به بهتر شدن خواب انسان کمک می کند.

در این مطالعه محققان به 362 کودک به مدت 16 هفته روزی 600 میلی گرم مکمل های حاوی «امگا 3» دادند.

این مطالعه نشان داد: کودکان میان هفت تا 9 ساله در صورت مصرف مقادیر بالای «امگا 3» خواب بهتری داشتند.

محققان می گویند: مصرف روغن ماهی و «امگا 3» به بهبود خواب و کاهش اختلالات خواب می انجامد و همچنین سبب می شود فرد زودتر به خواب رود.

محققان مصرف روغن ماهی و «امگا 3» را برای تمام سنین توصیه می کنند. (ایرنا)