

معجزه امگا ۳ برای بدن



یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامتی ضروری گفت: مصرف اسیدهای چرب امگا ۳، باعث کنترل و کند شدن رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامتی ضروری گفت: مصرف اسیدهای چرب امگا ۳، باعث کنترل و کند شدن رشد سلول‌های سرطانی می‌شود.

دکتر مینو فروزانی در گفت‌وگو با ایسنا، با تاکید بر اینکه اسیدهای چرب امگا ۳ برخلاف بسیاری از اسیدهای چرب فواید بسیار زیادی دارند، گفت: اسیدهای چرب امگا به میزان زیاد در روغن ماهی، سویا، سبزیجات برگ‌دار، ماهی‌ها، گردو و تخم آفتابگردان وجود دارد.

وی مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را برای سلامتی ضروری دانست و خاطر نشان کرد: این اسید مفید و سودمند در رژیم‌های غذایی به مقدار کافی وجود ندارد و میزان ایده آل آن در رژیم غذایی کمتر از اسیدهای چرب امگا ۶ است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: اثربخشی و فواید اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر است و دارای اثرات ضد التهابی هستند.

فروزانی با بیان اینکه این نوع اسیدهای چرب سبب کنترل و کند شدن رشد سلول‌های سرطانی می‌شوند، یادآور شد: اثرات مفید اسیدهای چرب امگا ۳ در عروق خونی و قلب نیز به اثبات رسیده است. به طوری که مصرف متعادل این نوع اسیدهای چرب باعث کاهش بی‌نظمی‌های ضربان قلب، میزان تری‌گلیسرید خون و سخت شدن شریان‌ها می‌شود و خطر تشکیل لخته در خون و همچنین خطر ابتلا به فشار خون بالا را نیز کاهش می‌دهد.