



## ماهی برای رشد مطلوب مغز و اعصاب نوزادان مفید است

متخصصان تاکید کردند: کودک خردسال شما برای اینکه رشد قوی و سالم مغزی و عصبی داشته باشد باید مقدار زیادی ماهی مصرف کند.

متخصصان تاکید کردند: کودک خردسال شما برای اینکه رشد قوی و سالم مغزی و عصبی داشته باشد باید مقدار زیادی ماهی مصرف کند.

سوزان بریور، متخصص تغذیه در دانشگاه ایلینویز آمریکا در این پژوهش خاطرنشان کرد: کودکان نیاز به مصرف مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا - 3 دارند که در ماهی یافت می‌شود و برای رشد مغز، اعصاب و چشم‌ها کاربرد دارند.

وی تصریح کرد: وقتی هنگام افزودن غذای مکمل در کنار شیرمادر به رژیم غذایی نوزاد فرا می‌رسد، بهترین زمان برای اضافه کردن ماهی به غذای کودک است.

به گزارش ایسنا به نقل از ساینس دیلی، این تحقیق که در مجله [علم غذا](#)؛ به چاپ رسیده حاکیست که ماهی مثل ماهی آزاد که منبع غنی از اسیدهای چرب امگا - 3 است مزایای بسیاری برای سلامتی دارد و به پیشگیری از بیماریهای عروق کرونری کمک می‌کند اما اکثر افراد بالغ برخلاف توصیه کارشناسان، دوبار در هفته ماهی نمی‌خورند و این توصیه را نادیده می‌گیرند. این محققان تاکید کردند که برای کودکان ماهی آزاد با گوشت قرمز رنگ بهتر از ماهی صورتی رنگ است. هم چنین وجود مقادیر بالای پروتئین با کیفیت و ویتامین D از دیگر مزایای مصرف این ماده غذایی است.