گزینه‌های غذایی گیاهی که سرشار از امگا۳ هستند

20 اردیبهشت 1404

اسیدهای چرب امگا۳ مدت‌هاست که به‌عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده‌اند و مطالعات مختلف به مزایای آن‌ها برای سلامت قلب و مغز اشاره دارند.

اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت سلول‌ها نیز بسیار مهم هستند.

این اسیدهای چرب به حفظ غشای سالم سلول‌ها و محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب کمک و عملکرد هماهنگ، بدون اختلال و کارآمد سیستم‌های بدن را حفظ می‌کنند. این امر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی که با افزایش سن بروز می‌کنند، کمک می‌کند.

به گزارش ایندیپندنت، برای کسانی که دنبال گزینه‌های گیاهی هستند، تخم چیا و بذر کتان مقدار قابل‌توجهی امگا۳ دارند.

روغن بذر کتان هم گزینه مناسبی است. گردو نیز منبع خوبی از امگا۳ است البته بادام و فندق هم امگا۳ دارند اما مقدار آن کمتر است.

همچنین، برخی غذاهای غنی‌شده مانند تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا۳ هم می‌توانند منبع دیگری برای دریافت این اسیدهای چرب باشند.