

گزینه‌های غذایی گیاهی که سرشار از امگا ۳ هستند

20 اردیبهشت 1404

اسیدهای چرب امگا ۳ 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 ایندپندنت، برای کسانی که دنبال گزینه‌های گیاهی هستند، تخم چیا و بذر کتان مقدار قابل‌توجهی امگا ۳ دارند.

روغن بذر کتان هم گزینه مناسبی است. گردو نیز منبع خوبی از امگا ۳ است البته بادام و فندق هم امگا ۳ دارند اما مقدار آن کمتر است.

همچنین، برخی غذاهای غنی‌شده مانند تخم‌مرغ‌های غنی‌شده با امگا ۳ هم می‌توانند منبع دیگری برای دریافت این اسیدهای چرب باشند.