

تمام منابع سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ به غیر از ماهی



علاوه بر ماهی های چرب و مکمل های روغن ماهی، گزینه های غذایی نیز وجود دارند که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز، به نقل از ایرنا؛ اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در غذاها منجر به کاهش التهاب در بدن، جلوگیری از آسیب اکسیداتیو و بسیاری از مزایای دیگر می شوند.

اسیدهای چرب امگا ۳ خواص سلامتی دیگری هم دارند که شامل جلوگیری از احساس گرسنگی، پیشگیری از افسردگی و اضافه وزن است.

لوبیا: باقلا و لوبیا نه تنها منبعی عالی برای پروتئین هستند که از منابع خوب برای امگا ۳ نیز به شمار می روند. یک فنجان لوبیا قرمز نزدیک به ۱ گرم امگا ۳ دارد که حدود نصف میزان مورد نیاز روزانه است. لوبیا به راحتی در دسترس است به ویژه که با ماهی تازه مقایسه شده است. پس از یک غذای مقوی بدون گوشت با لوبیا لذت ببرید.

کدو حلوایی: کدو تنبل یا کدو حلوایی از بهترین منابع برای بتاکاروتن است، اما دارای امگا ۳ نیز هست. یک فنجان کدو حلوایی حاوی حدود ۵۰ میلی گرم امگا ۳ است.

گردو: یک اونس گردو به بدن شما ۲۶۰۰ میلی گرم امگا ۳ می افزاید. گردو یکی از بهترین منابع غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع

است.

سویا: تنها با مصرف نصف فنجان سویای آب پز می توانید ۳۰۰ میلی گرم اسید چرب امگا ۳ دریافت کنید. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در گیاهان برای گیاه خواران بسیار مفید هستند. سویای سبز سرشار از فیبر و پروتئین است و به عنوان یک میان وعده سالم می توان آن را مصرف کرد.

برنج قهوه ای: نصف فنجان از این برنج حاوی ۲۴۰ میلی گرم امگا ۳ است. ضمن این که مقادیر کافی فیبر و پروتئین را نیز به بدن می رساند. برنج قهوه ای منبع غنی از منگنز، ویتامین ب، فسفر، پتاسیم و منیزیم نیز محسوب می شود و از آنجا که کم کالری است، در رژیم های غذایی کاهش وزن طرفداران زیادی دارد.

روغن کتان: روغن کتان، روغن دیگری سرشار از امگا ۳ است، اما کمتر مورد استفاده قرار می گیرد زیرا نگه داری آن خیلی سخت است (این روغن خیلی سریع اکسید می شود). بنابراین دان کتان به روغنش ترجیح داده می شود.

تخم مرغ: تخم مرغ در حال حاضر به عنوان منبعی برای همه مواد مغذی شناخته می شود. یک عدد تخم مرغ حاوی ۱۳ ویتامین و مواد معدنی و پروتئین با کیفیت بالاست. برخی از تخم مرغ های ویژه غنی شده دارای دو برابر معمول امگا ۳ هستند.

روغن کلزا: متعادل ترین روغن از نظر نسبت امگا ۳ به امگا ۶ است، چیزی حدود ۱ به ۲، در حالی که توصیه می شود این نسبت کمتر از ۱ به ۵ باشد. اگر از طعمش خوش تان نمی آید، توصیه می کنیم که روغن کلزا را با روغن زیتون خیلی طعم دار، مخلوط کنید، طعم نامطلوب روغن کلزا خنثی می شود.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا