

6 Công Dụng Quan Trọng Của Omega-3 Đối Với Sức Khỏe

Bích Thuận sưu tầm

Bạn có thể biết tổng quát rằng axit béo Omega-3 rất quan trọng đối với sức khỏe thông qua các thực phẩm như: cá hồi, cá thu, sữa đậu nành, yến mạch, cải xoăn... Nhưng bạn có bao giờ tự hỏi công dụng cụ thể của dưỡng chất này là như thế nào không?

Dưới đây là 6 điều tuyệt vời axit béo Omega-3 mang lại cho bạn:

1. Omega-3 rất quan trọng đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ đang phát triển

Omega-3 là một axit béo thiết yếu cho cơ thể. Bản thân chúng ta không thể tự tổng hợp và tạo ra Omega-3 được, do vậy cách duy nhất để cung cấp loại axit béo này cho cơ thể là ăn các loại thực phẩm giàu Omega-3.



(Ảnh: Shutterstock)

Trong thời kỳ mang thai, người mẹ ăn đầy đủ chất axit béo Omega-3 sẽ giúp con có IQ cao hơn. Một nghiên cứu trên 500 trẻ em phát hiện ra rằng những em không được ăn axit béo Omega-3 gặp nhiều khó khăn hơn trong việc đọc.

2. Axit béo Omega-3 có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề về tim mạch

Đau tim và đột quỵ là hai trong số những nguyên nhân gây tử vong cao nhất trên thế giới. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo nên ăn cá có dầu (cá hồi, cá ngừ albacore, cá thu, cá hồi hồ, cá trích hoặc cá mòi) 2 lần một tuần để giảm nguy cơ mắc

bệnh tim mạch vành, ngừng tim, suy tim và đột quỵ.

3. Omega-3 tốt cho người có trí nhớ kém và tăng cường sức khỏe não

Theo kết quả nghiên cứu về tác dụng của dầu cá Omega-3 đối với não bộ, nếu cung cấp một lượng 3g/ngày sẽ góp phần tăng khả năng tư duy và phát triển của não bộ, cải thiện trí nhớ. Đặc biệt, Omega-3 còn giúp ngăn chặn sự phát triển của bệnh Alzheimer ở người già. Các chuyên gia khuyến cáo cần bổ sung Omega-3 với một lượng thích hợp để hỗ trợ bảo vệ não bộ tốt nhất.

4. Omega-3 trong cá có thể giúp ngăn ngừa ung thư vú



(Ảnh: Unsplash)

Ăn cá giàu Omega-3 cũng có thể giúp ngăn ngừa ung thư vú. Ví dụ như ở các nước châu Á tiêu thụ nhiều hải sản có tỷ lệ ung thư vú thấp hơn. Các nhà khoa học từ lâu đã khuyến nghị phụ nữ bổ sung Omega-3 để phòng ngừa nhiều căn bệnh giới tính phổ biến.

5. Axit béo Omega-3 hỗ trợ điều trị trầm cảm

Bệnh trầm cảm là một trong các chứng rối loạn thần kinh phổ biến nhất trên thế giới. Trầm cảm là một chứng rối loạn tâm trạng, gây ra một cảm giác buồn và mất hứng thú

kéo dài dai dẳng. Chứng trầm cảm sẽ ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận, suy nghĩ, hành xử và có thể dẫn đến những vấn đề đa dạng về tinh thần và thể chất.

Nhiều nghiên cứu cho thấy các nước có dân số sử dụng nhiều thực phẩm chứa nhiều Omega-3 thì số lượng người mắc chứng trầm cảm ít hơn. Vì vậy, người ta cho rằng dầu cá có thể tăng cường hiệu quả trong việc ngăn ngừa trầm cảm và giúp giảm các triệu chứng trầm cảm khi bị mắc chứng rối loạn lưỡng cực.



(Ảnh: Shutterstock)

6. Axit béo omega-3 giúp thanh thiếu niên bớt lo lắng

Bữa ăn có đầy đủ chất axit béo Omega-3 sẽ giúp thanh thiếu niên ngăn ngừa chứng lo lắng quá mức. Nhiều nghiên cứu cho thấy việc hấp thụ đủ Omega-3 có thể làm giảm trạng thái bất ổn của tâm lý và giảm tái phát bệnh ở những người mắc đồng thời bệnh tâm thần phân liệt và bệnh rối loạn lưỡng cực.

Ăn gì để bổ sung Omega-3?



(Ảnh: Shutterstock)

Cá: Cá bơn, cá trích, cá thu, hàu, cá hồi, cá mòi, cá hồi biển, cá ngừ (tươi).

Ngũ cốc và quả hạch: Bánh mì, bột ngũ cốc, hạt lanh, cháo bột yến mạch, hạt bí ngô, quả óc chó.

Rau củ: Bắp cải Brussel, cải xoăn, rau bó xôi, cải xanh, súp lơ, rau bina, đậu Hà Lan.

Dầu: Dầu canola, dầu gan cá, dầu hạt lanh, dầu mù tạt, dầu đậu nành, dầu óc chó.

Bích Thuận

EM Ở LẠI VỚI ANH

*Em ở lại với anh
Với núi, với sông
Và trời xanh của tổ quốc.
Anh dang tay chào
Và xin gọi trái tim anh;
Trong mỗi giọt nước mắt long lanh
Có cả một trời tin yêu và hạnh phúc...*

*Đất nước cần những con người yêu nó,
Anh rất cần có môi tình em
Trong biển đời chung bâng bạc nổi riêng*

*Ta đi tới với tình yêu ấm áp
Hẳn cuộc sống có những ngày bão táp
Tay trong tay niềm tin tưởng trong lòng
Thì sá gì cách biển với ngăn sông*

*Đã qua rồi những ngày cuối của mùa đông
Xuân sẽ tới...*

*Rạng ngời màu nắng mới!
Một màu xanh hân hoan lên tiếng gọi
Với mọi người,
xin góp một bàn tay
Với cuộc đời,
lấy khởi điểm từ đây!*

Lê Phương Nguyên, 1982