کد خبر: ۳۲۹۱۵۱
چهارشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۰ ۱۲:۴۳

پنج چربی مفید برای بدن

در مطلب زیر پنج چربی سالم که برای بدن لازم و مفید هستند نگاهی می اندازیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه چربی‌هایی که مصرف می‌کنیم مضر نیستند و لازم است که برای سالم‌تر بودن چربی‌ها را نیز در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

تخمه آفتابگردان و تخمه کدو

تخمه آفتابگردان و تخمه کدو هر دو سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که مشابه اسیدهای چرب ماهی‌های چرب عمل می‌کنند.

گردو

گردو منبع خوب چربی‌های مفید است که باید در برنامه غذایی گنجانده شود. گردوها سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع پلی و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، در نتیجه یک ماده غذایی فوق العاده برای گیاهخوارانی محسوب می‌شوند که ماهی و روغن ماهی مصرف نمی‌کنند و به دنبال یک منبع گیاهی امگا ۳ هستند.

ماهی‌های چرب

این ماده غذایی منبع خوب چربی مفید مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب، چشم‌ها و مفاصل موثر هستند. از آنجایی که ماهی سفید یک منبع خوب و فوق العاده پروتئین‌های کم چرب است، ماهی‌های چربی مانند ماهی آزاد، خال مخالی، ساردین و ... میزان بیشتری امگا ۳ دارند.

تخم کتان

یکی دیگر از منابع چربی‌های سالم تخم کتان است. این دانه‌های ریز مانند تخمه کدو و آفتابگردان حاوی میزان قابل ملاحظه‌ای چربی‌های غیراشباع پلی است. علاوه بر این تخم کتان را منبع گیاهی و فوق العاده امگا ۳ها بدانید.

آووکادو

برخلاف اکثر میوه‌ها که حاوی قند و کربوهیدرات‌های زیادی هستند آووکادو منبع خوب اسیدهای چرب مفید برای سلامتی است. در واقع حدود ۷۷ درصد چربی مفید دارد که بیش از اکثر منابع حیوانی است.