



## مصرف روغن جگر ماهی در دوران حاملگی

متخصصین صحت مصرف روغن جگر ماهی را در دوران حاملگی و شیردهی توصیه می کنند تا و اسید شحمی امگا 3 D از مقدار کافی ویتامین برای مادر و طفل اطمینان حاصل شود. مقدار اسید شحمی امگا 3 که از طریق پلاستینا به جنین منتقل می شود، به رژیم غذایی مادر بستگی دارد. بنابراین این نکته حیاتی است که مادر هم قبل از حاملگی و هم در جریان دوره حاملگی، مقدار کافی امگا 3 بگیرد.

برای جذب کلسیم از غذاها موثر بوده D ویتامین و برای تقویت ساختار استخوانی بدن نیز فایده مند می باشد. یک قاشق چایخوری (5 ملی لتر) روغن جگر ماهی، شامل 10 میکروگرام ویتامین است که مقدار توصیه شده ذریعه متخصصین D صحت است.

برای رشد مغز و DHA اسید شحمی امگا 3 چشم جنین و نوزاد شیرخوار بسیار اهمیت دارد. مصرف توصیه شده در جریان دوره حاملگی

است که این DHA روزانه 200 ملی گرم مقدار به مصرف توصیه شده روزانه 250 میلی اضافه می شود. مصرف EPA و DHA 3 گرم روزانه یک قاشق روغن جگر ماهی، مقدار مورد ضرورت بدن را تامین می کند DHA

اگر نمی خواهید روغن جگر ماهی را بصورت مایع مصرف کنید، کپسول روغن جگر ماهی یک جایگزین بسیار (Möller) کمپنی مولر خوب است. کمپنی مولر همچنان کپسول امگا 3 و امگا 3 گیاهی تهیه شده از جلبک را نیز عرضه نموده است.

اگر راجع به روغن جگر ماهی یا مواد مغذی مورد ضرورت طفل کدام سوالی دارید، با ترس صحت عامه صحبت نمایید و به تماس شوید. تلفون Orkla یا با خط ارتباط با مشتری

22 06 27 88

[www.mollers.no](http://www.mollers.no)



**MÖLLER'S**