**Cha mẹ nên cho trẻ ăn cá mỗi tuần vì sao?**

**Omega-3 trong cá có lợi cho sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ nhịp tim không đều, loạn nhịp, cho bé có giấc ngủ ngon hơn và giúp tăng cường trí thông minh.**



Cá giàu protein, vitamin, khoáng chất và chứa nhiều axit béo omega-3 có tác dụng tốt với sức khỏe.

Nghiên cứu của tác giả Jianghong Liu (Đại học Pennsylvania, Mỹ) và các cộng sự đã phát hiện trẻ em từ 9-11 tuổi ăn cá ít nhất một lần/tuần sẽ có điểm IQ cao hơn và chất lượng giấc ngủ tốt hơn. Họ đã xem xét mối liên quan giữa omega-3 với giấc ngủ và trí thông minh thông qua đánh giá việc ăn cá của 541 trẻ em đến từ Trung Quốc ở độ tuổi từ 9-11 tuổi.

Cá có chứa nhiều vitamin, omega – 3 tốt cho sức khỏe

|  |
| --- |
|  |

Các nhà nghiên cứu cho rằng phát hiện này có thể khẳng định thêm mối liên hệ giữa axit béo omega-3 với giấc ngủ ngon hơn và giúp tăng cường trí thông minh của các nghiên cứu trước đây.

Jennifer Pinto - Martin, đồng tác giả của công trình nghiên cứu, cho rằng cha mẹ nên cho bé ăn cá từ 2 tuổi. Tuy nhiên, phụ huynh vẫn có thể dùng cá làm món ăn cho bé từ khi 10 tháng tuổi, nhưng phải lọc xương kỹ và băm nhỏ.

Cá được đánh giá là thực phẩm quan trọng trong chế độ ăn tốt cho sức khỏe. Chúng có ít chất béo bão hòa, giàu protein, vitamin và khoáng chất, đặc biệt là giàu axit béo omega-3. Các nghiên cứu khác cũng từng kết luận omega-3 có lợi cho sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ nhịp tim không đều, loạn nhịp.