**Những thực phẩm giàu Omega**

Omega có hai nguồn thực vật và động vật. Tuy nhiên, Omega lại không có tính dự trữ nên phải bổ sung hằng ngày qua thực phẩm.

**

*Bổ sung dinh dưỡng hợp lý, khám sức khỏe định kỳ giúp trẻ phát triển tối ưu.*

***Omega động vật***

Omega động vật có trong cá, mỡ của cá, cá biển. Một số loại cá có hàm lượng Omega cao như: Cá thu, cá hồi, cá trích, cá mòi, cá ngừ, hàu…

Các loại cá này là một nguồn Omega rất phong phú. Đồng thời chứa nhiều chất dinh dưỡng như vitamin B12, selen... nên các mẹ cho con bú không nên kiêng chất tanh mà cần ăn cá để tăng cường dưỡng chất cho con, tốt cho sức khỏe bản thân.

*Cá thu*: thường được hun khói và phi lê cả miếng để ăn trong bữa ăn sáng ở các nước phương Tây. Cá thu rất giàu chất dinh dưỡng, một miếng cá thu 100g cung cấp tới 200% vitamin B12 và 100% selen cần cho một ngày. Thêm vào đó, trong cá thu cũng chứa nhiều Omega 3, 100g cá thu lại chứa 5.134 mg Omega 3.

*Cá hồi*: chứa hàm lượng protein cao và gồm nhiều chất dinh dưỡng như magie, kali, selen, vitamin B. Trong 100g cá hồi có chứa 2.260mg Omega 3. Các nghiên cứu đã cho thấy, những người thường xuyên ăn cá hồi sẽ giảm nguy cơ mắc các bệnh như bệnh tim mạch, mất trí hay chứng trầm cảm.

*Cá trích*: thường được ngâm hoặc sơ chế, sau đó đóng hộp và được bán như thức ăn nhẹ. Trong 100g cá trích có chứa 1.729mg Omega 3.

*Hàu:* Hàu chứa nhiều chất dinh dưỡng như Vitamin B12, sắt, magie, photpho, kẽm, đồng,... Ngoài ra, cứ 100g hàu sống có chứa 672 mg Omega 3.

*Cá mòi*: Cá mòi rất bổ dưỡng, chứa các chất dinh dưỡng như: vitamin B12, selenium, photpho, canxi, protein, vitamin D,.. Trong 100g cá mòi có chứa 1.480mg Omega 3.

*Cá cơm*: là một loại cá nhỏ, chúng thường được sấy khô và đóng hộp. Cá cơm giàu canxi, vitamin B3 và selen. Trong 100g cá cơm chứa 2.113 mg Omega 3

***Omega thực vật***

Omega thực vật có nhiều trong các loại hạt và rau xanh như: Bắp cải Brusse, cải xoăn, rau bó xôi, cải xanh, súp lơ, rau bina, đậu Hà Lan...

Rau chân vịt: Trong 100gr rau chân vịt có chứa 138mg Omega 3 và 26mg Omega 6. Rau chân vịt hay còn gọi là cải bó xôi, rau bina. Nó được xem là 1 trong những loại rau ưa thích của nhiều người vì không những ngon mà còn rất giàu dinh dưỡng từ vitamin A, C, E, K đến các loại Omega.