

مواد غذایی مفید برای چشم

تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

خواص سیر برای چشم

خواص تخم مرغ برای چشم

خواص ماهی سالمون برای چشم

خواص کاهو برای چشم

خواص کاکائو برای چشم

خواص هویج برای چشم

خواص اسفناج برای چشم

خواص امگا3 برای چشم

مقدمه

بینایی احتمالاً مهم‌ترین حس از حواس پنجگانه است.

سلامت چشم رابطه تنگاتنگی با سلامت عمومی بدن دارد، در این

میان چند ماده مغذی برای حفظ سلامت چشم بسیار مهم هستند.

این مواد مغذی به حفظ عملکرد چشم کمک می‌کنند، از چشم‌ها در

برابر نورهای مضر و آسیب زننده محافظت می‌کنند و خطر ابتلا به

بیماری‌های دژنراتیو ناشی از پیری را کاهش می‌دهند.

عادات‌های سبک زندگی سالم، مانند تغذیه متعادل و کامل و ورزش

منظم، از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن، از جمله عارضه‌های

چشمی پیشگیری می‌کنند.

در این دانشنامه چند ماده غذایی مفید برای تقویت چشم را به شما

معرفی می‌کنیم. چنانچه این مواد را به حد کافی مصرف کنید، کمتر در

معرض خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی خواهید بود. البته

ویتامین‌های دیگر نیز نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت چشم دارند.

در عین حال نباید از دیگر بخش‌های بدن غفلت کنید. تغذیه‌ای که تمام بدن را سالم نگه دارد، به حفظ سلامت چشم‌ها نیز کمک می‌کند.

خواص سیر برای چشم

چشم‌ها برای سالمتر ماندن به اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها نیاز دارند تا عملکرد بهتری داشته باشند و از تخریب زودهنگام بافت‌ها در امان باشند.

سیر یکی از مواد غذایی پرفایده برای پیشگیری از مهمترین مشکل بینایی سالمندی یعنی دژنراسیون ماکولای مربوط به پیری (پیری پرده چشم) است.

ترکیبات گوگردی موجود در سیر برای کاهش فشارخون بالا و کنترل چربی خون که هر دو با آسیب‌های بینایی در ارتباط هستند موثر است.

در واقع این ترکیبات گوگردی و مواد معدنی ضروری موجود در آن باعث حفظ غشای چشم می‌شود و سلامت آن را بالا می‌برد.

سیر یکی از بهترین مواد غذایی برای مراقبت از چشم‌ها است چون حاوی میزان زیادی مواد مغذی است.

ترکیبات سیر مانند سلنیوم و ویتامین‌ها روی بیماران مبتلا به دژنراسیون ماکولا موثر بوده و علائم آن را کاهش می‌دهد.

قدرت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی بالای سیر از سلول‌های چشم محافظت کرده و مانع از تخریب آن‌ها به دلیل فعالیت رادیکال‌های آزاد می‌شود.

از طرف دیگر سیر یکی از بهترین مواد غذایی در کنترل فشارخون و کاهش کلسترول خون است. حتماً می‌دانید که این دو مشکل سلامتی تأثیر زیادی روی تخریب چشم و حتی نابینایی دارد.



سیر به عطر و طعم غذا بسیار کمک می‌کند و به همین منظور در بسیاری از غذاها می‌توان از آن استفاده کرد.
سیر سرشار از سولفور و مواد غذای دیگر است که به تولید آنتی‌اکسیدانی که می‌تواند به حفاظت لنز چشم کمک کند،

References

Fertility restoration in garlic strains have been successful by physiological manipulation in some strains, but there do exist ones that are completely male-sterile due to genetic factors.[12] Hybrids have [13].been experimentally produced

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World " Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England.

.Retrieved May 26, 2017

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9

Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. "

Archived from the original on June 15, 2010.

.Retrieved April 14, 2010

Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew "

.Science. Retrieved October 31, 2018

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6.

.ISBN 9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved "

.October 31, 2018

**Garlic". National Center for Complementary and "
Integrative Health, US National Institutes of Health.**

.April 2012. Retrieved May 4, 2016

Garlic production in 2019: Crops/World "

Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food

and Agriculture Organization of the United Nations,

Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9,

.2021

garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas "

.Harper. 2018. Retrieved June 14, 2018

خواص تخم مرغ برای چشم

رنگدانه ای که در زرده ی تخم مرغ وجود دارد می تواند در برابر اشعه ی خورشید از چشم شما محافظت کند. شبکیه ی چشم در پشت یک سری سلول حساس به نور قرار دارد که در مجموع بینایی را برای ما به ارمغان می آورد.

در وسط منطقه ای به نام ماکولا، لایه ای از سلول های متراکم تر وجود دارد. این منطقه مرکزی بسیار متراکم بوده و بسیار آسیب پذیر نیز هستند.

این بخش می تواند به مرور شروع به مرگ خاموش کرده و از بین برود. به ویژه در افراد بالای 65 سال اثرات ناشی از اشعه ی UV در نور خورشید به شدت این بخش را مورد تهدید قرار می دهد.

مرگ خاموش این ناحیه بسیار آرام و به مرور انجام شده و حتی در ظاهر چشم خودش را نشان نمی دهد.

شواهد نشان می دهد که افزایش میزان آنتی اکسیدان در رژیم غذایی می تواند یک اثر محافظتی در برابر بیماری های چشمی داشته باشد. زرده ی تخم مرغ سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند لوتئین و زیگزانتین می باشد که به شدت برای سلامت چشم مفید هستند.

البته این آنتی اکسیدان ها در منابع غذایی دیگری مثل اسفناج، ذرت یا فلفل هم یافت می شود اما دانشمندان کشف کرده اند که آنتی اکسیدان های موجود در زرده تخم مرغ سریع تر و با سهولت بیشتری وارد بدن می شود. همچنین تخم مرغ حاوی مواد مغذی دیگری مثل ویتامین های A، D و E است که در حفظ سلامت چشم موثر هستند.



تخم مرغ:

در میان غذاهایی که برای تقویت نور چشم مفید است، تخم مرغ از رایج‌ترین آنها می‌باشد. تخم مرغ مخصوصاً زرده آن سرشار از مواد مغذی است که برای تقویت بینایی مفید است و به رفع خستگی بدن کمک می‌کند.

References

**Kenneth F. Kiple, A Movable Feast: Ten Millennia of
.Food Globalization (2007), p. 22**

**Agricultural Marketing Service (1995). "How to Buy
Eggs". Home and Garden Bulletin. United States
.Department of Agriculture (USDA) (264): 1**

**Howe, Juliette C.; Williams, Juhi R.; Holden, Joanne
M. (March 2004). "USDA Database for the Choline
Content of Common Foods" (PDF). United States
Department of Agriculture (USDA): 10. Archived from
.the original (PDF) on 5 December 2010**

**Outlook for egg production WATT Ag Net – Watt
Publishing Co**

**McGee, Harold (2004). McGee on Food and Cooking.
Hodder and Stoughton. p. 70. ISBN 978-0-340-83149-
.6**

Brothwell, Don R.; Patricia Brothwell (1997). Food in Antiquity: A Survey of the Diet of Early Peoples. Johns Hopkins University Press. pp. 54–55. ISBN 978-0-8018-5740-9

Montagne, Prosper (2001). Larousse Gastronomique. Clarkson Potter. pp. 447–448. ISBN 978-0-609-60971-2

McGee, Harold (2004). On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen. Scribner. p. 87. ISBN 978-0-684-80001-1

Stadelman, William (1995). Egg Science and Technology. Haworth Press. pp. 221–223. ISBN 978-1-56022-854-7

خواص ماهی سالمون برای چشم

ماهی به لطف ویتامین ها ، عناصر کلان و ریز ، عملکرد کل ارگانیزم را بهبود می بخشد.

مهمترین ترکیبات اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 هستند که برای قلب و عروق خونی ضروری هستند.

کلسیم ، ید ، منگنز باعث کاهش گرفتگی و درد عضلات ، تقویت حافظه می شود.

ماهی غنی از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد است - پروتئین ها. ویتامین های گروه B که در انواع چربی یافت می شوند ، از تصلب شرایین ، آریتمی ، چاقی جلوگیری می کند.

علاوه بر این ، ماهی سرشار از مواد معدنی و پروتئینی است که باعث بهبود وضعیت استخوان ها ، موها ، پوست و ناخن ها و

همچنین سلنیوم می شود ، عنصری که از پیری زودرس جلوگیری می کند.

فقط دو وعده 100 گرم ماهی با گوشت قرمز نظیر ماهی سالمون در

هفته به طور قابل توجهی خطر تخریب ماکولا (یک بیماری مزمن

چشم که باعث از بین رفتن بینایی می شود) را کاهش می دهد. برای

درمان و پیشگیری از " سندرم چشم خشک " 4 وعده ماهی سالمون

در هفته توصیه می شود.



ماهی سالمون:
ماهی سالمون غنی از ویتامین
A و D
و اسیدهای چرب امگا ۳ است که این ترکیبات باعث تقویت
بینایی می شود.

Reference

Goldman, K.J. (1997). "Regulation of body temperature in the white shark, *Carcharodon carcharias*". *Journal of Comparative Physiology. B Biochemical Systemic and Environmental Physiology*. 167 (6): 423–429. doi:10.1007/s003600050092. S2CID 28082417. Archived from the original on 6 April 2012. .Retrieved 12 October 2011

Carey, F.G.; Lawson, K.D. (February 1973). "Temperature regulation in free-swimming bluefin tuna". *Comparative Biochemistry and Physiology A*. 44 (2): 375–392. doi:10.1016/0300-9629(73)90490-8. .PMID 4145757

Weinmann, S.R.; Black, A.N.; Richter, M. L.; Itzkowitz, M; Burger, R.M (February 2017). "Territorial vocalization in sympatric damselfish: acoustic characteristics and intruder discrimination".

Bioacoustics. 27 (1): 87–102.

doi:10.1080/09524622.2017.1286263. S2CID

89625932

خواص کاهو برای چشم

یکی از پرمصرفترین سبزیجات در سراسر دنیا کاهو است، که خواص کاهو برای سلامت بدن فراوان است. کاهو قرن‌ها پیش توسط مصری‌ها کشت شد و از سبزیجات برگ سبز است.

مصری‌ها از دانه‌های کاهو برای تهیه روغن و از برگ‌های کاهو به عنوان غذا استفاده می‌کردند.

امروزه نیز مردم از کاهو به صورت خام در تهیه انواع سالاد و به صورت پخته شده در تهیه سوپ و انواع غذاها استفاده می‌کنند.

کاهو دارای انواع مختلفی از جمله کاهو برگ‌گی، کاهو پیچ، کاهو چینی، کاهو موج‌دار، کاهو ساقه‌ای و کاهو کله روغنی است.

کاهو دارای طبعی سرد و تر بکده و مصلح آن سکنجبین، زیره، نعناع و کرفس هستند.

حفظ قوه بینایی

مواد مغذی نظیر ویتامین A، C و کاروتنوئیدها در کاهو وجود دارند.

از اینرو در مقابله با اختلالات چشمی مفید است.

کمبود این مواد مغذی موجب آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون

ماکولا می‌شود.



سبزیجات برگ‌دار:

کاهو، کلم، اسفناج و دیگر سبزیجات برگ‌دار سبز در افزایش

تقویت نور چشم مفیدند، زیرا آنها حاوی ویتامین

سی و آ و ب ۱۲

و کلسیم هستند.

References

Lactuca sativa". Kew Royal Botanical Gardens. "

Archived from the original on 2 November 2012.

.Retrieved 2 April 2012

Lactuca serriola L". United States Department of "

Agriculture. Archived from the original on 5 June

.2012. Retrieved 2 April 2012

Hugh Fearnley-Whittingstall. "Grilled lettuce with

goats' cheese". BBC. Archived from the original on 17

.July 2013. Retrieved 17 May 2013

Lettuce (with chicory) production in 2017; "

Countries/Regions/Production Quantity from pick

lists". UN Food & Agriculture Organization, Statistics

**Division (FAOSTAT). 2018. Archived from the original
.on 11 May 2017. Retrieved 13 September 2019**

Lactuca sativa L". Integrated Taxonomic "

**Information System. Archived from the original on 25
.October 2011. Retrieved 27 March 2010**

The Linnaean Plant Name Typification Project". "

**Natural History Museum. Archived from the original
.on 22 December 2015. Retrieved 17 December 2015**

Lactuca sativa L". United States Department of "

**Agriculture. Archived from the original on 8 June
.2012. Retrieved 2 April 2012**

Porcher, Michael H. (2005). "Sorting Lactuca

Names". Multilingual Multiscript Plant Name

Database. University of Melbourne. Archived from

the original on 16 September 2012. Retrieved 2 April

2012

خواص کاکائو برای چشم

از خواص شکلات تلخ و تاثیر شکلات تلخ بر چشم و تقویت بینایی نمی توان چشم پوشی کرد.

هر چند نمی توان این ماده خوراکی خوشمزه را به جای عینک تجویز کرد تا دید خوبی داشته باشید ولی به قطع یقین مصرف روزانه کمی شکلات تلخ علاوه بر مزایای آن برای شاد بودن و سلامت قلب باعث می شود تا دید بهتری داشته باشید.

پس چه عینکی باشید چه نباشید حتما هر روز تکه ای شکلات تلخ میل کنید

شکلات تلخ حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام فلاوانول **flavanols**

است که تحقیقات اخیر ثابت کرده باعث تقویت بینایی می شود.

این تحقیق درباره تاثیر شکلات تلخ که بر روی ۳۰ جوان انجام شد تاثیری اندک ولی قابل تامل در دید بهتر آنها داشت. دلیل آن هم تاثیر شکلات تلخ بر بینایی به صورت سریع بود.

آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تلخ باعث گردش بهتر جریان

خون و در نتیجه تغذیه رسانی هر چه بیشتر مغز می شود.

به همین دلیل با تغذیه بهتر مغز بخش پسین آن که به بینایی

اختصاص دارد بهتر عمل می کند.

علاوه بر دیدن، حساسیت به نور و واضح بودن تصویر در تشخیص

هر چه بهتر محیط پیرامون از عوامل مهم سلامت بینایی چشم ها

محسوب می شود.



مطالعات نشان داده است که شکلات کاکائویی در تقویت بینایی بسیار موثر است. با اضافه کردن مقدار شکلات کاکائویی به وعده‌های غذایی روزانه خود می‌توانید به حفاظت ماهیچه‌های خونی چشم کمک می‌کنند

References

Tara Mchugh (16 April 2016). "How dark chocolate is .processed". PhysOrg. Retrieved 19 November 2019

Mushet, C.; Sur La Table; Caruso, M. (2008). The Art and Soul of Baking. Andrews McMeel Publishing. pp. .39–40. ISBN 978-0-7407-7334-1

Patrick-Goudreau, C. (2007). The Joy of Vegan Baking: The Compassionate Cooks' Traditional Treats and Sinful Sweets. Fair Winds Press. p. 241. ISBN 978-1-61673-850-1

Ried, K.; Sullivan, T. R.; Fakler, P.; Frank, O. R.; Stocks, N. P. (25 April 2017). "Effect of cocoa on blood pressure". The Cochrane Database of Systematic Reviews. 4 (4): CD008893.

doi:10.1002/14651858.CD008893.pub3. PMC

.6478304. PMID 28439881

**Notter, Ewald (18 January 2011). The Art of the
Chocolatier: From Classic Confections to Sensational
Showpieces. John Wiley & Sons. ISBN 978-0-470-
.39884-5**

Singh, Bhavik. "Benefits of Dark Chocolate".

**Trending Newswala. Bhavik. Retrieved 25 November
2021**

خواص هویج برای چشم

هویج علاوه بر پیشگیری از ابتلا به آب مروارید به دید بهتر در اتاق تاریک کمک می کند؛ ولی صحبت از اینکه هویج به دلیل وجود نوعی آنتی اکسیدان ویژه درون خود موجب دید بهتر در شب و تمامی فضاهاى تاریک می شود افسانه ای بیش نیست.

با این حال، مصرف مکمل های مختلف در افرادی که از کمبود ویتامین A رنج می برند در بهتر شدن دید آنها نقش مؤثری ایفا می کند.

بنابراین، آنچه موجب تقویت چشم ما می شود ویتامین A است؛ ماده ای که در دیگر انواع سبزیجات از جمله: اسفناج، سیب زمینی شیرین و کدو یافت می شود.

در واقع، مصرف اندازه انواع سبزیجات و نه تنها هویج می تواند سلامت چشم را تا حدی تضمین کند، امری که نشأت گرفته از وجود ویتامین A در این محصولات است.

مهم ترین خاصیت هویج بخش بینایی آن می باشد ، هویج به دلیل داشتن بتاکاروتن ، لووتیان ، زاکسنترین و ویتامین آ برای سلامتی مفید است

که باعث بهبود بینایی و درمان شب کوری می شود. بتاکاروتن موجود در هویج به درمان بیماری های چشمی مانند آب مروارید کمک می کند.



هویج و بسیاری از سبزیجات و میوهجات زرد و نارنجی
رنگ حاوی بتاکاروتین هستند که برای بینایی چشم مفید
است و می‌تواند به حفاظت چشم در برابر آسیب‌های نور
خورشید کمک کند.

References

Daucus carota subsp. sativus (Hoffm.) Arcang". "

theplantlist.org. The Plant List. Retrieved 12 July

.2020

Iorizzo, Massimo; Curaba, Julien; Pottorff, Marti;

Ferruzzi, Mario G.; Simon, Philipp; Cavagnaro, Pablo F.

(7 August 2020). "Carrot Anthocyanins Genetics and

Genomics: Status and Perspectives to Improve Its

Application for the Food Colorant Industry". Genes.

11 (8): 906. doi:10.3390/genes11080906. ISSN 2073-

.4425. PMC 7465225. PMID 32784714

Iorizzo, Massimo; Senalik, Douglas A.; Ellison, Shelby

L.; Grzebelus, Dariusz; Cavagnaro, Pablo F.; Allender,

Charlotte; Brunet, Johanne; Spooner, David M.; Van Deynze, Allen; Simon, Philipp W. (2013). "Genetic structure and domestication of carrot (*Daucus carota* subsp. *sativus*) (Apiaceae)". *American Journal of Botany*. 100 (5): 930–938. doi:10.3732/ajb.1300055.

.PMID 23594914

Sifferlin, Alexandra. "Eat This Now: Rainbow Carrots". *Time*. Archived from the original on 23 January 2018. Retrieved 27 January 2018

خواص اسفناج برای چشم

اسفناج چه خام باشد چه پخته شده حاوی میزان زیادی مواد مغذی است. این سبزی پرخاصیت به طور طبیعی با گرسنگی مقابله می کند، ضدسرطان است، استخوان ها را تقویت می کند، برای تقویت چشم ها و مقابله با آسم مفید است

به عقیده ی متخصصان تغذیه، اسفناج برای تقویت قوه ی بینایی مفید است. به دلیل اینکه حاوی کاروتنوئیدها به خصوص لوتئین و زئاکسانتین می باشد.

این دو رنگدانه ی گیاهی باعث تقویت قوه ی بینایی می شوند. کاروتنوئیدها آنتی اکسیدان هایی هستند که برای مقابله با دژنراسیون ماکولای چشم مربوط به پیری کمک کننده هستند.

این بیماری در نتیجه ی ضعیف شدن بینایی مرکزی و به دلیل تخریب ماکولا یکی از بخش های شبکیه ی چشم بروز می کند.

**محققان مایوکلینیک توصیه می کنند که با مصرف سبزیجاتی همچون
اسفناج خطر ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا را کاهش دهید.**



یک فنجان اسفناج حاوی ۲۰/۴ میلی‌گرم لوتنین و زیگزانتین است. برای چشمها مفید است اسفناج را به ساندویچ‌ها و لقمه های خود بیفزایید، آن را در سالاد مصرف کرده و یا با آن مخ لوط سبز درست کنید. نکته: اسفناج پخته به بدن کمک می‌کند تا بهتر لوتنین را جذب کند.

References

Crops/Regions/World List for Production Quantity " of Spinach in 2018". UN Food & Agriculture

.Organization. 2018. Retrieved 24 April 2020

Julia Cresswell (9 September 2010). Oxford

Dictionary of Word Origins. OUP Oxford. p. 415. ISBN

.978-0-19-954793-7

Spinach". Online Etymology Dictionary, Douglas "

.Harper. 2019. Retrieved 6 March 2019

Caryophyllales". www.mobot.org. Retrieved 2020-"

.12-02

Pam Dawling (1 February 2013). Sustainable Market Farming: Intensive Vegetable Production on a Few Acres. New Society Publishers. pp. 244–. ISBN 978-1-55092-512-8

**Rubatzky, Vincent E.; Yamaguchi, Mas (1997),
Rubatzky, Vincent E.; Yamaguchi, Mas (eds.),
"Spinach, Table Beets, and Other Vegetable
Chenopods", World Vegetables: Principles,
Production, and Nutritive Values, Boston, MA:
Springer US, pp. 457–473, doi:10.1007/978-1-4615-
6015-9_21, ISBN 978-1-4615-6015-9, retrieved 2021-
06-11**

Osteoporosis Diet & Nutrition: Foods for Bone "

Health". National Osteoporosis Foundation. 2015-12-

.21. Retrieved 2019-11-18

خواص امگا 3 برای چشم

روغن ماهی (Fish Oil) حاوی اسیدهای چرب امگا 3 بوده که بر اسا

تحقیقات خواص سلامت بسیاری برای بدن دارد.

بواسطه خواص بسیار امگا 3، بسیاری از افراد علائم خشکی چشم

خود را با مصرف روغن ماهی به صورت قرص مکمل یا خوردن

ماهی های روغنی درمان می کنند.

بر اساس برخی شواهد و تحقیقات علمی، روغن ماهی و امگا 3 در

کنترل و رفع خشکی چشم موثر است. البته برای تایید اثربخشی امگا

3 برای درمان خشکی چشم به تحقیقات بیشتری نیاز است.

می توان با خوردن ماهی های روغنی از جمله سالمون، قزل آلا و تن

این ماده مغذی را دریافت کرد.

همچنین می توانید روغن ماهی مورد نیاز بدن خود را از طریق
مصرف قرص های مکمل یا امگا 3 های مایع تامین کرده و از
خواص آن برای سلامت و رفع خشکی چشم بهره مند شوید.

۹



امگا-۳ در جلوگیری از گلوکوما (آب سیاه چشم) موثر
است این موضوع توسط دانشمندان آمریکایی تحقیق و به
اثبات رسیده است. خوردن امگا-۳ سبب کاهش فشار چشم تا ۱۳٪ می شود.
با خوردن ماهی سالمون، بروکلی ، روغن
ماهی، روغن جگر، فندق، کلم و سبزیهای دارای برگ سبز
می توانید امگا ۳ بدن را تامین کنید

References

Omega-3 Fatty Acids". Office of Dietary "
Supplements, US National Institutes of Health. 26
.March 2021. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information "
Center, Linus Pauling Institute, Oregon State
.University. 1 May 2019. Retrieved 10 June 2021

Essential Fatty Acids". Micronutrient Information "
Center, Oregon State University, Corvallis, OR. May
.2014. Retrieved 24 May 2017

Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids,
hepatic lipid metabolism, and nonalcoholic fatty liver
disease". Annual Review of Nutrition. 33 (1): 231–48.
doi:10.1146/annurev-nutr-071812-161230. PMID
.23862644

Jacobsen, Charlotte; Nielsen, Nina Skall; Horn, Anna
Frisenfeldt; Sørensen, Ann-Dorit Moltke (2013-07-31).

Food Enrichment with Omega-3 Fatty Acids. Elsevier.

.p. 391. ISBN 978-0-85709-886-3