



## تأثیر روغن ماهی در تسریع درمان سکته قلبی

به گفته محققان، بیماران دچار حمله قلبی که به مدت ۶ ماه دوز بالای مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند، شاهد بهبود سریع تر عملکرد قلب بودند.

به گفته محققان، بیماران دچار حمله قلبی که به مدت ۶ ماه دوز بالای مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند، شاهد بهبود سریع تر عملکرد قلب بودند.

به گزارش خبرنگار مهر، دکتر ریموند وونگ، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگام و زنان بوستون در این باره می گوید: «هنوز کاملاً مشخص نیست که چه میزان اسیدهای چرب امگا-۳ در این مکل ها به فرایند بهبود کمک می کنند، اما نتایج بسیار دلگرم کننده هستند.»

در این مطالعه، ۳۶۰ فردی که بعد از حمله قلبی زنده مانده بودند به مدت ۶ ماه تحت نظر بودند. به نیمی از آنها در این مدت ۶ ماه، روزانه ۴ گرم مکمل اسید چرب امگا-۳ داده شد، در حالیکه به نیم دیگر قرص های دارونما داده شد.

وونگ در ادامه افزود: «معمولاً پزشکان برای بیماری که سطح تری گلیسیریدش بالاست، روزانه ۱ تا ۲ گرم مکمل اسید چرب امگا-۳ تجویز می کنند.»

محققان با استفاده از MRI قلب دریافتند بیمارانی که روزانه ۴ گرم اسید چرب امگا-۳ مصرف کرده بودند شاهد ۶ درصد بهبود هم در عملکرد قلب و هم در بخش های صدمه ندیده عضو مربوطه بودند.

به گفته وی، مطالعه بعدی ما در این مورد خواهد بود که آیا مصرف میزان بالاتر امگا-۳ می تواند موجب کاهش نرخ مرگ و میر شود.

محققان می گویند اسیدهای چرب امگا-۳ این امکان را برای قلب فراهم می سازند که به آسانی منقبض شده و میزان تورم در بخش های صدمه ندیده قلب را کاهش می دهد.

سالیان سال است که روغن ماهی در بین مردم به خاطر کاهش فشار خون، کاهش التهاب، کاهش روند پیشرفت پلاک های لخته شده در عروق، کاهش احتمال لختگی خون و کاهش بروز ضربان قلب نامنظم شهرت دارد.

طبق اعلام انجمن پزشکی آمریکا، منابع خوب امگا-۳ عبارتند از ماهی های سالمون، هالیبوت، تن، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی، و قزل آلا. روغن ماهی امگا-۳ حاوی اسیدهای چربی است که بدن نیاز دارد اما خودش قادر به تولید آن نیست.