



تاثیر مکمل روغن ماهی در پیشگیری از چاقی و دیابت

به گفته محققان، کپسول های روغن ماهی می توانند موجب از بین رفتن تاثیرات مضر رژیم غذایی چرب شوند.

به گفته محققان، کپسول های روغن ماهی می توانند موجب از بین رفتن تاثیرات مضر رژیم غذایی چرب شوند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه سائوپائولو برزیل بر روی موش ها آشکار ساخته است که مکمل روغن ماهی می تواند تاثیرات مضر رژیم غذایی پرچرب را برگرداند.

مطالعه جدید ویژگی های سودمند این قرص ها را اثبات کرده و نشان می دهد که این مکمل ها می توانند در پیشگیری از چاقی و دیابت نوع ۲ در انسان ها موثر باشند، اگرچه هنوز باید آزمایشات بیشتری در این زمینه انجام شود.

ماریا ایزابل آلونسو-واله، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «تحقیق ما نشان می دهد مکمل های روغن ماهی ممکن است در کنار سایر شیوه های پیشگیرانه برای مقاومت انسولین و چاقی مورداستفاده واقع شوند.»

محققان به مدت ۴ هفته روغن ماهی را به موش های که رژیم غذایی پرچرب داشتند، دادند. سپس محققان نمونه های چربی بدن مدل های حیوانی را جمع آوری کرده و مورد بررسی قرار دادند و آنها را با موش های دارای رژیم غذایی پرچرب که مکمل روغن ماهی مصرف نکرده بودند مقایسه کردند.

فاکتورهای تاثیرگذار بر متابولیسم، ذخایر چربی و مقاومت انسولین هم اندازه گیری و بررسی شد.

به گفته آلونسو-واله، از آنجائیکه این تحقیقات بر روی موش ها انجام شده است ممکن است همان تاثیرات را بر روی انسان نداشته باشد و تحقیقات بیشتری برای تشخیص این مسئله نیاز است.

قرص های روغن ماهی مکمل های رژیمی متداولی هستند که فواید متعدد آنها شناخته شده است. سال گذشته، محققان تاثیرات پیشگیرانه روغن ماهی را بر گروهی از افراد جوانی که در معرض ریسک شیذوفرنی بودند اثبات کردند.

روغن ماهی حاوی چربی امگا-۳ قدرتمندی موسوم به DHA است. بدن به طور طبیعی این نوع امگا-۳ را تولید نمی کند از اینرو مصرف آن از طریق رژیم غذایی و مکمل ها حائز اهمیت است.