

روغن ماهی برای مقابله با بیماری لته مفید است

کارشناسان تغذیه می‌گویند: مصرف حتی مقادیر اندکی از اسیدهای چرب امگا - 3 که به طور معمول در غذاهایی مثل ماهی آزاد یا ماهی‌های چرب دیگر یافت می‌شوند، برای کمک به برطرف کردن بیماری‌های لته مفید است.



کارشناسان تغذیه می‌گویند: مصرف حتی مقادیر اندکی از اسیدهای چرب امگا - 3 که به طور معمول در غذاهایی مثل ماهی آزاد یا ماهی‌های چرب دیگر یافت می‌شوند، برای کمک به برطرف کردن بیماری‌های لته مفید است. به گزارش ایسنا، این کارشناسان با بررسی آزمایشاتی روی 9 هزار و 200 فرد بالغ بین سال‌های 1999 تا 2004 به این نتایج دست یافتند.

این کارشناسان متوجه شدند که مصرف اسیدهای چرب امگا - 3 احتمال ابتلا به بیماری‌های لته را 23 تا 30 درصد کاهش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، این متخصصان به ویژه تاکید کردند که دو نوع PHA و EPA از این اسیدهای چرب برای کاهش خطر بروز بیماری‌های لته مفید هستند. این یافته در مجله انجمن آمریکایی رژیم‌ها منتشر شده است.