



### **مصرف روغن ماهی خطر نابینایی را کاهش می‌دهد**

متخصصان تغذیه تاکید کردند که مصرف روغن ماهی خطر نابینایی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد.

متخصصان تغذیه تاکید کردند که مصرف روغن ماهی خطر نابینایی را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. به گزارش ایسنا، این متخصصان می‌گویند: نتایج آزمایشات جدید تایید می‌کند که یک رژیم غذایی غنی از روغن ماهی می‌تواند از بروز نابینایی در سالمندان پیشگیری کند.

متخصصان می‌گویند: گروه اسیدهای چرب امگا 3 که در روغن ماهی یافت می‌شود از بروز شایع‌ترین نوع نابینایی در سالمندان جلوگیری می‌کند.

به گزارش روزنامه دیلی میل، در حال حاضر برای این نوع نابینایی که تحلیل ماکولار چشم ناشی از افزایش سن نامیده می‌شود هیچ درمانی وجود ندارد. این بیماری سبب مرگ سلولها در شبکیه چشم می‌شود.

روغن ماهی احتمال بروز بیماری‌های قلبی را به حداقل ممکن می‌رساند و اثر روغن ماهی بر سلامت قلب بیشتر از اثر مصرف سویا است. این چربی مقدار تری گلیسیرید خون را کم می‌کند، از تجمع پلاک‌های خونی جلوگیری می‌کند، عملکرد سلول‌های خون رسان را تقویت می‌نماید، ضربان قلب را تنظیم می‌کند، در پایین آوردن فشار خون موثر است، سطح کلسترول خوب را بالا می‌برد که برای بیماران دیابتی بسیار مفید است، سلامت مغز را تامین می‌کند و برای بیماران مبتلا به ام اس نیز مفید است، درمان کننده دردهای کمر و گردن است. علاوه بر اینها اسید چرب امگا 3 از بروز دیابت نوع اول در کودکان جلوگیری می‌کند و مصرف آن در زنان باردار، موجب افزایش قدرت ذهنی و ضریب هوشی نوزادان پس از تولد می‌شود.

متخصصان همچنین در مطالعات اخیر دریافته‌اند که با مصرف روغن ماهی از زایمان زودرس جلوگیری شده، موجب افزایش متابولیسم بدن و به دنبال آن موجب کاهش وزن می‌شود، روغن ماهی درمان کننده بیماری‌های تنفسی است، اسید چرب امگا 3 بر سلامتی پوست اثر مثبتی دارد و موجب سلامت و افزایش قدرت بینایی می‌شود. روغن ماهی از افسردگی و پریشانی جلوگیری و باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

بنابراین گزارش، ماهی‌های آزاد و ساردین و همچنین گردو بیشترین مقدار امگا 3 را دارا هستند و منابع دیگر اسید چرب امگا 3 شامل دانه سویا، کدو و کلم هستند.