



مصرف ماهی آبپز و کبابی خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد

شیوه طبخ ماهی فاکتور مهمی در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی است.

تحقیقات نشان داده اند که ماهی در برابر انسداد عروق مغز اثر حفاظت بخش دارد اما يك گروه تحقیقاتی از دانشگاه هاروارد اظهار می دارند روش طبخ ماهی نیز در این امر دخالت دارد.

این گروه با بررسی رژیم غذایی تقریباً پنج هزار فرد ۶۵ سال به بالا دریافتند کسانی که ماهی آبپز یا کباب شده مصرف می کردند احتمال ابتلاشان به سکته مغزی کمتر بود.

خوردن این‌گونه غذاها پنج بار یا بیشتر در هفته احتمال سکته ایسکمیک (که توسط لخته خون ایجاد می شود) را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد حتی يك تا سه وعده ماهی کباب شده یا پخته در ماه این احتمال را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

اما ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکته را افزایش می دهد. هر وعده اضافی به میزان ۱۳ درصد بر این احتمال می افزاید.

پیام این تحقیق روشن است؛ ماهی بخورید اما اگر می خواهید مصرف آن در جلوگیری از سکته مغزی به شما کمک کند ، با سرخ کردن به آن چربی و روغن اضافه نکنید.