

کاهش سکنه با مصرف ماهي

پژوهش هاي جديد نشان مي‌دهد ، زناني که بيش از 3 وعده در هفته از ماهي استفاده مي‌کنند، کمتر دچار سکنه مي‌شوند.



جام جم آنلاين: پژوهش هاي جديد نشان مي‌دهد ، زناني که بيش از 3 وعده در هفته از ماهي استفاده مي‌کنند، کمتر دچار سکنه مي‌شوند.

به گزارش ايسنا ، بر اساس مطالعه انجام شده در سوئد مشخص شد: افراد دوستدار ماهي ، در يك دوره 10 ساله ، نسبت به افرادي که کمتر از يك وعده در هفته ماهي مصرف مي‌کردند، حدود 16 درصد کمتر دچار سکنه شده‌اند.

محققان 34 هزار و 670 زن 49 تا 83 ساله را که هيچ گاه دچار بيماري گردش خون ، سرطان و سکنه نشده‌اند مورد مطالعه قرار دادند که طي آن مشخص شد؛ آنهابي که هفته‌اي 3 بار از ماهي استفاده مي‌کردند، 16 درصد کمتر از سايرين دچار سکنه شدند.

دکتر داريوش مظفريان از مرکز تحقيقات سلامت هاروارد گفت: مصرف ماهي در بسياري کشورها اندک است و افزايش مصرف مي‌تواند مزايای بسياري را براي سلامتي جامعه به همراه داشته باشد.