



کاهش ریسک بیماری قلبی با مصرف ماهی‌های چرب

محققان عنوان می‌کنند مصرف چهار وعده ماهی چرب در هفته به افزایش میزان کلسترول خوب و پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند.

همشهری آنلاین: محققان عنوان می‌کنند مصرف چهار وعده ماهی چرب در هفته به افزایش میزان کلسترول خوب و پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، یافته‌ها نشان داد ماهی‌ها؛ افزایش HDL (کلسترول خوب) در افراد مبتلا به اختلال متابولیسم گلوکز می‌شوند.

همچنین مصرف روزانه ۳۰ ml روغن کاملینا در کاهش ذرات مضر کلسترول بد یا LDL مفید است؛ روغن کاملینا سرشار از اسید آلفا-لینولنیک است که یک اسید چرب امگا۳ ضروری محسوب می‌شود.

لیپوپروتئین LDL پیش عامل ابتلا به LDL است. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا۳ با زنجیره طویل که در ماهی یافت می‌شوند دارای تأثیر مفیدی بر اندازه و ترکیب لیپوپروتئین هستند.

به گفته محققان دانشگاه فنلاند شرقی، هر دو این تغییرات موجب کاهش ریسک بیماری‌ها؛ های قلبی-عروقی می‌شوند.

در این مطالعه، تیم تحقیق حدود ۱۰۰ مرد و زن فنلاندی را در رده سنی ۴۰ تا ۷۲ سال که مبتلا به اختلال متابولیسم گلوکز بودند، مورد بررسی قرار دادند.

شرکت کنندگان مطالعه به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند و به مدت ۱۲ هفته خوراکی تعیین شده را مصرف کردند: گروه روغن کاملینا، گروه ماهی چرب، گروه ماهی کم چرب، و گروه کنترل.

به گفته محققان، افراد در گروه روغن کاملینا و گروه ماهی چرب دارای میزان بالاتر کلسترول HDL و میزان کمتر کلسترول LDL بودند، اما در گروه مصرف کننده ماهی کم چرب تغییراتی در تعداد، اندازه یا ترکیب ذرات لیپوپروتئین مشاهده نشد.