



فواید روغن ماهی در مقابله با افسردگی و سلامت قلب

انجمن قلب امریکا توصیه می کند که باید هفته ای دو بار ماهی مصرف شود چراکه مملو از پروتئین، اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین هاست.

انجمن قلب امریکا توصیه می کند که باید هفته ای دو بار ماهی مصرف شود چراکه مملو از پروتئین، اسیدهای چرب امگا۳ و ویتامین هاست.

به گزارش خبرنگار مهر، کارشناسان تغذیه مصرف زیاد ماهی را توصیه می کنند، اما نسبت به خواص مکمل های روغن ماهی که حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند مطمئن نیستند. در ادامه به برخی فواید روغن ماهی اشاره می شود.

کمک به مبتلایان به بیماری آسم

تحقیق جدید دانشگاه روچستر نشان می دهد محصولات حاوی اسید چرب امگا۳ موجب کاهش تولید آنتی بادی های مسبب آسم و آلرژی در بدن می شوند. اگرچه در مبتلایان حاد این بیماری ها که استروئیدهای خوراکی مصرف می کنند به دلیل وجود عنصر دارویی، از بروز فواید ممانعت می شود.

تقویت متابولیسم

محققان در ژاپن دریافته اند روغن ماهی موجب فعال سازی گیرنده ها در دستگاه گوارش موش ها می شود در نتیجه سلول ها در سیستم عصبی برای متابولیز چربی ذخیره می شوند. دانشمندان به یک گروه از موش ها غذای چرب حاوی روغن ماهی دادند، درحالیکه به گروه دیگر رژیم غذایی فاقد این مکمل داده شد. آنها دریافتند موش های تغذیه شده با روغن ماهی ۵ تا ۱۰ درصد وزن کمتری داشتند.

تقویت سیستم ایمنی

طبق یافته محققان در آزمایش سال ۲۰۱۳ بر روی مکمل ها، روغن ماهی دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است که می تواند برای افراد دارای نقص ایمنی مفید باشد. به گفته محققان، روغن ماهی موجب ترغیب فعالیت سلول های سفید خون در تقویت سیستم ایمنی می شود.

مقابله با افسردگی

مشخص شده است که مکمل های روغن ماهی موجب تسکین علائم افسردگی خفیف و متوسط می شوند. همچنین افراد مبتلا به افسردگی تک قطبی بعد از خوردن یک یا دو گرم مکمل در روز با کاهش علائم مواجه بودند.

حفاظت از قلب

امگا-۳ همواره با سلامت بهتر قلب مرتبط بوده است، اگرچه مطالعات اخیر نشان می دهد مصرف حدود ۳۰۰ میلیگرم امگا-۳ از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها مفید است اما مصرف بیش از این اندازه آن فایده ای ندارد.