



این روغن برای «قلب» شما مفید است

یک مطالعه جدید نشان داد که امگا 3 موجود در ماهی قزل آلا و ماهی تن، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

یک مطالعه جدید نشان داد که امگا 3 موجود در ماهی قزل آلا و ماهی تن، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس به نقل از دیلی میل، نتایج یک بررسی جدید به خوبی نشان می دهد مصرف مکمل های روزانه روغن ماهی خطر حمله قلبی مهلك قلبی را کاهش می دهد.

اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی ممکن است التهاب را کاهش دهد؛ التهاب به رگ های خونی صدمه وارد می کند و خطرات بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

آخرین مطالعه دانشگاه هاروارد داده های مربوط به بیش از 120 هزار بزرگسال را مورد بررسی قرار داد و در نهایت مشخص شد افرادی که این مکمل ها را مصرف می کنند، دست کم 8 درصد کمتر از مابقی افراد در معرض سکته قلبی هستند.

شواهد خوبی هم برای تاثیر اسیدهای چرب امگا ۳ بر روی آرتریت روماتوئید وجود دارد؛ به نظر می رسد مکمل های روغن سرشار از اسید چرب در جلوگیری از حمله قلبی و مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر بسیار مؤثر عمل می کنند.

جان مانسون، نویسنده ارشد مطالعه و رئیس بخش پزشکی پیشگیری در دانشگاه هاروارد گفت: «توصیه های بهداشت عمومی باید بر افزایش مصرف ماهی، داشتن یک رژیم غذایی سالم، فعال بودن جسمی و داشتن سایر شیوه های زندگی سالم متمرکز شود».