



کدام ماهی‌ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند؟

مصرف ماهی‌های کوچک خطر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را کاهش می‌دهند.

ایبسن/خراسان رضوی مصرف ماهی‌های کوچک خطر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را کاهش می‌دهند.

به نقل از هلت، نتایج تحقیق اخیر نشان داد که گنجاندن ماهی‌های کوچک در رژیم غذایی خطر مرگ ناشی از همه علل را کاهش می‌دهد.

گروهی از محققان ژاپنی فواید بالقوه افزایش زندگی را با خوردن ماهی‌های کوچک که به طور کامل مصرف می‌شوند، به ویژه در میان زنان کشف کردند.

نتایج پژوهش‌های قبلی اثر محافظتی مصرف ماهی بر پیامدهای سلامتی، از جمله خطرات مرگ‌ومیر را نشان دادند با این حال، تحقیقات کمی بر روی تاثیر مصرف ماهی‌های کوچک به طور خاص و پیامدهای سلامتی آن تمرکز کرده اند.

پژوهشگران عادات غذایی ۸۰ هزار و ۸۰۲ شرکت کننده در ژاپن را ارزیابی کرد که از این تعداد ۳۴ هزار و ۵۵۵ شرکت کننده مرد و ۴۶ هزار و ۲۴۷ زن بودند. تمامی شرکت کنندگان بین ۳۵ تا ۶۹ سال سن داشتند.

پژوهشگران با استفاده از پرسشنامه بسامد مصرف خوراک در شروع پژوهش، فراوانی مصرف ماهی‌های کوچک در میان شرکت کنندگان را تخمین زدند، سپس این افراد به طور متوسط ۹ سال پیگیری شدند. در این مدت ۲۴۸۲ مورد مرگ‌ومیر رخ داد که ۶۰ درصد آنها مربوط به سرطان بود.

محققان متوجه شدند، در میان زنانی که به طور معمول ماهی‌های کوچک مصرف می‌کردند، کاهش قابل توجهی در مرگ‌ومیر ناشی از سرطان و همه علل وجود داشت. این رابطه حتی پس از تعدیل سایر عوامل موثر بر مرگ‌ومیر از جمله سن شرکت کنندگان، عادات استعمال سیگار و مصرف الکل، شاخص توده بدنی و دریافت مواد مغذی و غذاها ادامه داشت.

زنانی که یک تا سه بار در ماه، یک تا ۲ بار در هفته، یا سه بار یا بیشتر در هفته ماهی کوچک مصرف کردند، ۰.۶۸، ۰.۷۲، و ۰.۶۹ برابر خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل و ۰.۷۲، ۰.۷۱، و ۰.۶۴ خطر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان را در مقایسه با افرادی که به ندرت ماهی‌های کوچک مصرف کرده بودند، کاهش دادند.

الگوی مشابهی در بین مردان مشاهده شد، اگرچه پیامدها فاقد اهمیت آماری بودند. این پژوهش دلیل مزایای متفاوت مشاهده شده بین مردان و زنان را بررسی نکرد، با این حال، عوامل بالقوه مانند تفاوت در تعداد شرکت کنندگان و عدم اندازه گیری اندازه سهم برای ماهی‌های کوچک مصرف شده می‌تواند به این اختلاف کمک کند.

مصرف ماهی‌های کوچک برای همه آسان است و می‌توان آن‌ها را به طور کامل از جمله سر، استخوان‌ها و اندام‌ها مصرف کرد. مواد مغذی و مواد فعال فیزیولوژیکی منحصر به ماهی‌های کوچک می‌توانند به حفظ سلامتی کمک کنند.

دکتر کاساهارا توضیح داد که ماهی و کاهش خطر مرگ‌ومیر در زنان بر اهمیت این غذاهای غنی از مواد مغذی در رژیم غذایی افراد تاکید می‌کند.

نتایج این تحقیق در نشریه Public Health Nutrition منتشر شده است.