



آیا خوردن ماهی خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد؟

نتیجه یک ارزیابی بین‌المللی نشان داده است اشخاصی که چند نوبت در هفته ماهی می‌خورند، کمتر با خطر سکته مغزی مواجه می‌شوند.

نتیجه یک ارزیابی بین‌المللی نشان داده است اشخاصی که چند نوبت در هفته ماهی می‌خورند، کمتر با خطر سکته مغزی مواجه می‌شوند.

به گزارش ایسنا، [#171 سوزانا لارسون](#) و [#171 نیکولا اورسینی](#) دو کارشناس قلب و عروق در انستیتو [#171 کارولینسکای](#) سوئد با انتشار مقاله جدیدی در مجله [#171 سکته](#) تاکید کردند که اسیدهای چرب امگا - 3 موجود در روغن ماهی به دلیل تاثیرات مثبتی که روی فشارخون و کلسترول دارند، خطر احتمال سکته مغزی را کاهش می‌دهند.

به گزارش رویترز، این یافته حاصل بازبینی و ارزیابی روی 15 مطالعه قبلی است که در آمریکا، اروپا، ژاپن و چین انجام گرفته‌اند. در این مطالعات از شرکت‌کنندگان پرسیده شده که در هفته چند نوبت ماهی مصرف می‌کنند. این افراد طی چهار تا 30 سال بعد، تحت نظر بودند تا معلوم شود کدام یک از آنها در این مدت سکته مغزی کردند.

بنابراین گزارش، دکتر داریوش مظفریان از متخصصان همه‌گیرشناسی در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در این مطالعه خاطرنشان کرد: ماهی حاوی مواد مغذی مفید از جمله چربی‌های امگا - 3 است که این تاثیر مثبت را توجیه می‌کنند. انجمن قلب آمریکا نیز مصرف حداقل دو نوبت ماهی چرب را در هفته توصیه می‌کند.