



### مصرف ماهی، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

کارشناسان تغذیه در اسپانیا با مطالعه روی عادات تغذیه‌ای مردم این کشور دریافتند که مصرف ماهی روشی مناسب و موثر برای مصون ماندن از بیماری دیابت است.

جام جم آنلاین: کارشناسان تغذیه در اسپانیا با مطالعه روی عادات تغذیه‌ای مردم این کشور دریافتند که مصرف ماهی روشی مناسب و موثر برای مصون ماندن از بیماری دیابت است.

به گزارش ایسنا، دکتر مرسدس سوتوس پریتهو از دانشگاه والنسیا که این مطالعه را روی 945 زن و مرد 55 تا 80 ساله انجام داده، متوجه شده است که مصرف ماهی خطر ابتلا به دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

به گفته دکتر پریتهو، این شرکت کنندگان در معرض خطر مشکلات قلبی و عروقی بودند. خوردن گوشت قرمز به میزان زیاد، ارتباط بسیار نزدیکی با افزایش خطر مشکلات قلبی، افزایش فشار خون، دیابت و کاهش طول عمر اساساً به دلیل ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی دارد.

در این پژوهش تأکید شده است که مصرف ماهی به عنوان جزء اصلی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای، مزایای بسیاری برای حفظ سلامت قلب دارد و در واقع افزایش مقدار چربی امگا-3 ماهی در سلول‌های عضلات اسکلتی، حساسیت انسولینی را بهبود می‌بخشد.