



آیا مصرف قرص روغن ماهی، سکته قلبی را کاهش میدهد؟

مطالعات اخیر نشان می دهند که خوردن قرص روغن ماهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی یا سکته ها را کاهش نمی دهد. این مطالعه در ژورنال انجمن پزشکی امریکا چاپ شد و بر پایه ی مشاهدات بیست کلینیک بود که شصت و هشت هزار نفر را بررسی کرده بودند.

سلامت نیوز: مطالعات اخیر نشان می دهند که خوردن قرص روغن ماهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی یا سکته ها را کاهش نمی دهد. این مطالعه در ژورنال انجمن پزشکی امریکا چاپ شد و بر پایه ی مشاهدات بیست کلینیک بود که شصت و هشت هزار نفر را بررسی کرده بودند.

به گزارش سلامت نیوز تعداد افراد شرکت کننده در این آزمایش انقدر زیاد بودند که نتایج مطالعه را مهم و جدی سازند. تخمین زده شده است که امریکا سال گذشته بیش از یک میلیارد برای این قرص ها خرج کرده است و فروش آن ها روز به روز بیشتر می شود. اما این مطالعه نشان می دهد که این هزینه می تواند اتلاف پول باشد.

محققان هیچ ربطی بین قرص روغن ماهی و کم شدن خطرات مرگ و میر به واسطه ی بیماری های قلبی یا سکته ها نیافتند. تئوری خوردن قرص روغن ماهی بر پایه ی مطالعات سال 1980 بود که نشان داد فرهنگ هایی که خوردن ماهی در عادت غذایی آنها وجود دارد کمتر به بیماری های قلبی دچار هستند.

عادت غذایی شما باید سالم و شامل هفته ای دو بار ماهی باشد. هم چنین باید سبزیجات و غلات در این عادت غذایی گنجانده شود. باید مرتب ورزش کنید.

مکمل های روغن ماهی حاوی امگا سه می باشند و بسیار پرفروش هستند اما طی این تحقیقات مشخص شد که داشتن عادت غذایی سالم از خوردن قرص روغن ماهی بهتر است.