

مصرف ماهی، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد؛ مصرف ماهی به علت دارا بودن امگا 3 احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد...



تحقیقات نشان می‌دهد؛ مصرف ماهی به علت دارا بودن امگا 3 احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. دکترعلیرضا فرمندی متخصص تغذیه در گفت و گو با ایسنا گفت: امگا 3 باعث می‌شود که سلول‌های سرطانی پروستات به قسمت‌های دیگر مانند مغز استخوان صدمه نزنند. وی تصریح کرد: امگا 3 موجود در ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن می‌تواند ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد. همچنین امگا 3 و امگا 6 سلامتی بدن را تضمین و از ابتلا به سلول‌های سرطانی پروستات که در بدن بسیار زیاد هستند جلوگیری می‌کند و مانع از انتشار آنها در تمام بدن می‌شود. دکتر فرمندی در ادامه تأکید کرد: افراد مبتلا به سرطان پروستات بهتر است که هفته‌ای چهار بار ماهی را در وعده‌های غذایی خود بگنجانند. وی سبزیجات، آجیل و دانه‌ها را از مهمترین منابع امگا 6 عنوان و تصریح کرد: سرطان پروستات یکی از بیماری‌های شایع در میان مردان است و اگر کنترل نشود سالانه در حدود 3 هزار نفر را مبتلا خواهد کرد.