

مصرف ماهی، عمر را زیاد می کند

محققان علوم پزشکی اعلام کردند افراد شصت و پنج ساله و بالاتر که میزان مصرف ماهی در آنان بالاست به طور متوسط ، دو سال بیشتر از همسالان خود ، عمر می کنند.



محققان علوم پزشکی اعلام کردند افراد شصت و پنج ساله و بالاتر که میزان مصرف ماهی در آنان بالاست به طور متوسط ، دو سال بیشتر از همسالان خود ، عمر می کنند.

دانشمندان می گویند کسانی که میزان اسید چرب «امگا 3» در بدنشان بالا است به طور کلی به میزان بیست و هفت درصد کمتر از دیگران در خطر مرگ قرار دارند و میزان خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی در آنان، سی و پنج درصد کمتر از کسانی است که «امگا 3» بدنشان کم است.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می گویند با بررسی شانزده ساله بر روی دو هزار و 700 آمریکایی شصت و پنج ساله و بالاتر به این نتایج دست یافته اند.

محققان می گویند مصرف برخی انواع ماهی همچون قزل آلا، ماهی تن، ماهی پهن، ساردین، شاه ماهی و ماهی خال دار، خطر مرگ را به کمترین میزان ممکن کاهش می دهد.

دانشمندان می گویند «دوکوزاهگزا انوئیک اسید» موجود در ماهی به طور جدی در کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های کرونر قلبی تاثیر دارد.

همچنین ماده «ایکوزا پنتانوئیک اسید» موجود در ماهی، به کمتر شدن خطر مرگ ناشی از بیماری های غیر قلبی کمک می کند و نیز ماده «دوکوزا ساپتانوئیک» اسید به کمتر شدن خطر مرگ ناشی از سکته مغزی منجر می شود.

استادیار بخش همه گیرشناسی دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد می گوید: یافته های ما نشان می دهد مصرف روغن ماهی به کاهش بیماری های قلبی عروقی کمک می کند و در نهایت به افزایش طول عمر اشخاص می انجامد.

دکتر داریوش مظفریان افزود: مصرف ماهی دست کم باید دو وعده در هفته باشد تا این نتایج حاصل شوند.(واحد مرکزی خبر)