



دوبار در هفته ماهی بخورید تا دوسال بیشتر زندگی کنید

یک تیم تحقیقاتی که در رأس آن یک محقق ایرانی قرار دارد، مدعی شدند که خوردن ماهی می تواند به انسانها کمک کند ...

کشف یک محقق ایرانی

دوبار در هفته ماهی بخورید تا دوسال بیشتر زندگی کنید

یک تیم تحقیقاتی که در رأس آن یک محقق ایرانی قرار دارد، مدعی شدند که خوردن ماهی می تواند به انسانها کمک کند که دست کم دوسال بیشتر زنده بمانند. به گزارش خبرگزاری مهر، دانشمندان آمریکایی به این نتیجه رسیده اند که بزرگسالانی که سطح اسیدهای چرب خون آنها بالاتر بوده، تا یک سوم کمتر با خطر مرگ بر اثر بیماریهای قلبی رو به رو هستند. این نخستین تحقیقی است که سطح مصرف ماهی و ارتباط آن با نرخ مرگ و میر را بررسی کرده است.

محققان دانشکده سلامت عمومی هاروارد و دانشگاه واشنگتن به این نتیجه رسیده اند که بزرگسالان 65 ساله که سطح اسیدهای چرب خون آنها در بالاترین سطح خود قرار دارد به طور متوسط 2.2 سال بیشتر از افرادی که اسیدهای چرب خون آنها در پایین ترین سطح بوده، عمر می کنند.

داریوش مظفریان محقق ایرانی به عنوان نویسنده اصلی این تحقیق و استادیار دپارتمان اپیدمیولوژی دانشکده بهداشت عمومی هاروارد اظهار داشت: اگرچه خوردن ماهی مدتها به عنوان بخش مهمی از یک رژیم سلامت در نظر گرفته شده، اما تاکنون تحقیقات معدودی سطح اومگا - 3 خون و مرگها کلی را در سالخوردهگان بررسی کرده است.

وی افزود: نتایج تحقیقات ما از اهمیت سطح کافی اومگا-3 خون برای سلامت قلبی عروقی حکایت دارد و همچنین این نتیجه را دارد که در طول زندگی، مزایای آن می تواند طول عمر باقی مانده را افزایش دهد.

ماهی اسیدهای چرب اومگا-3 را برای بدن فراهم می کنند که برای رشد مغز حیاتی است و همچنین گفته می شود می تواند تورم مغز را کاهش داده، سیستم های قلبی عروقی و سایر سلولها را بهبود می بخشد.

اما تحقیقات نشان می دهد که 9 نفر از هر 10 کودک و دو سوم از بزرگسالان هرگز از این ماهی ها تغذیه نمی کنند.

تحقیقات پیشین نشان می دهد که ماهی خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی را کاهش می دهد و مکملهای روغن ماهی را با چنین هدفی استفاده می کنند، اما تحقیقات جدید شاخصهای زیستی را در خون بزرگسالانی بررسی کرده است که این مکمل ها را مصرف نمی کنند تا مزایای بالقوه خوردن ماهی روی مرگ با علت های مختلف را بررسی کنند.

محققان اطلاعات 16 ساله 2700 بزرگسال آمریکایی 64 ساله یا بیشتر را که در تحقیقات بلند مدت موسسه قلب، ریه و خون شرکت کرده بودند را بررسی کرده اند. پس از بررسی فاکتورهای سبک زندگی، قلبی و عروقی و رژیم غذایی محققان به این نتیجه رسیدند که سه اسید چرب هم به صورت مجزا و هم به صورت ترکیبی با کاهش خطر مرگ و میر ارتباط دارند.

به طور کلی شرکت کنندگان در این تحقیق با بیشترین سطح این سه نوع اسید چرب تا 27 درصد با خطر مرگ کمتر با تمام علتها رو به رو هستند.

داریوش مظفریان اظهار داشت: نتایج این تحقیقات نشان دهنده اهمیت مصرف ماهیهای چرب دوبار در هفته است.

بدن انسان نمی تواند اسیدهای چرب اومگا - 3 را تولید کند و بهترین منبع تأمین آن ماهی های چرب است. ماهی هایی چون تن، سالمون، ساردین و کولی دارای بیشترین سطح این نوع اسیدها هستند.