



روغن ماهی، دوستدار پوست

نور شدید آفتاب سیستم ایمنی را مهار کرده و احتمال بروز عفونت های پوستی و سرطان را افزایش می دهد.

سلامت نیوز: نور شدید آفتاب سیستم ایمنی را مهار کرده و احتمال بروز عفونت های پوستی و سرطان را افزایش می دهد. تحقیقات انجام شده در دانشگاه منچستر نشان می دهد که مصرف روزانه مکمل های روغن ماهی (حاوی اسیدهای چرب امگا-3) خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد.

در بسیاری از مطالعات پیشین خواص امگا-3 از جمله پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی، کاهش فشارخون، بهبود عملکرد مغزی و ... به اثبات رسیده بود. اما این مطالعه برای نخستین بار ارتباط اسیدهای چرب امگا-3 و سرطان پوست را مورد بررسی قرار داده است.

برای انجام این مطالعه 79 فرد سالم بزرگسال انتخاب و به آنها روزانه 4 گرم امگا-3 داده شد. این افراد به طور معمول و روزانه در معرض نور آفتاب و اشعه فرابنفش خورشید بودند.

به عقیده متخصصان نور شدید آفتاب سیستم ایمنی را مهار کرده و احتمال بروز عفونت های پوستی و سرطان را افزایش می دهد. اما نتایج مطالعه اخیر نشان داد که دریافت اسیدهای چرب امگا-3، اثرات زیان بار آفتاب بر سیستم ایمنی را 50 درصد کاهش می دهد.

همچنین مشخص شد که خطر ابتلا به سرطان پوست در افرادی که به طور منظم از مکمل های روغن ماهی استفاده می کنند به میزان قابل ملاحظه ای کمتر از سایر افراد است.

شرح و نتایج این مطالعه در نشریه تغذیه بالینی آمریکا به چاپ رسیده است.