

آنچه درباره خواص روغن ماهی نمی دانید

مصرف مکمل های روغن ماهی (اسیدهای چرب امگا-3) به درمان بیماری های لته کمک می کند.



سلامت نیوز: مصرف مکمل های روغن ماهی (اسیدهای چرب امگا-3) به درمان بیماری های لته کمک می کند.

بیماری های لته به ویژه التهاب بافت های اطراف دندان ها در بیش از نیمی از بزرگسالان مشاهده می شود. این بیماری خطر سکته و سایر مشکلات قلبی را افزایش می دهد.

محققان استرالیایی اثر مکمل های روغن ماهی را به عنوان یک درمان کمکی در بیماری های لته مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف روغن ماهی موجب بهبود علائم بالینی بیماران مبتلا به التهاب لته می شود.

محققان توصیه می کنند که برای برخورداری از اثرات سودمند اسیدهای چرب امگا-3 از جمله سلامت قلب و عروق، سلامت روان و همچنین کمک به درمان بیماری های لته از ماهی های چرب در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

میزان امگا-3 توصیه شده برای بزرگسالان 500 میلی گرم در روز می باشد و این مقدار امگا-3 از طریق مصرف ماهی های چرب (مانند سالمون و قزل آلا) دو بار در هفته تامین می شود. در صورتی که ماهی نمی خورید می توانید تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه از مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.

مصرف روغن ماهی عوارض خطرناکی به همراه ندارد. امگا-3 در دوزهای بسیار بالا و بیش از نیاز روزانه ممکن است موجب تاخیر در زمان انعقاد خون و گاهی نیز احساس ناراحتی در معده شود. افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین و وارفارین استفاده می کنند، بهتر است قبل از مصرف مکمل های روغن ماهی با پزشک مشورت کنند.