

روغن ماهی از پیری مغز جلوگیری می‌کند

محققان متوجه شده‌اند میزان بالای امگا سه موجود در روغن ماهی به حفظ توده مغز کمک و روند پیری آن را در سنین بالا کند می‌کند و احتمال بروز بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.



محققان متوجه شده‌اند میزان بالای امگا سه موجود در روغن ماهی به حفظ توده مغز کمک و روند پیری آن را در سنین بالا کند می‌کند و احتمال بروز بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.

به نوشته روزنامه اینترنتی روسی لن‌تا دانشمندان آمریکایی طی پژوهش‌ها داده‌های مربوط به نظرسنجی‌ها، رژیم‌های غذایی و اندازه گیری حجم مغز زنان مسن داوطلب را بررسی کرده‌اند. این آزمایش‌ها که هشت سال طول کشیده با شرکت هزار زن با سن متوسط هفتاد سال شروع شده است.

پژوهشگران متوجه شده‌اند زنان مسنی که درخونشان مقدار زیادی مولکول‌های اسید چرب اشباع نشده وجود دارد به مراتب کمتر از دیگران از مشکلاتی چون کاهش حجم مغز آسیب دیده‌اند و حجم مغزشان هفت دهم درصد و حجم هیپوکامپ یا مرکز حافظه مغزشان دو و هفت دهم درصد از بقیه بیشتر بوده است. هردو این عوامل موجب شده‌اند مغز دو سال جوان‌تر شود.

روغن ماهی به وفور در ماهی‌های دریایی ساکن آب‌های سرد اقیانوسی یافت می‌شود و سرشار از امگا سه، ویتامین‌های ای، ای و دی است.

این روغن به طورگسترده‌ای برای درمان و پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله ورم مفاصل به کار می‌رود. ضمناً ویتامین دی موجود در آن به جلوگیری از نرمی استخوان در کودکان کمک می‌کند.

امگا-سه خطر بروز بیماری‌های عروق کرونری قلب، تصلب شرائین و سایر بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.