

مصرف ماهی، مانع ابتلا به افسردگی می‌شود

یک کارشناس بخش آبزیان گفت: مصرف ماهی امکان ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را تا ۳۶ درصد پایین می‌آورد.



یک کارشناس بخش آبزیان گفت: مصرف ماهی امکان ابتلا به ناراحتی‌های قلبی را تا ۳۶ درصد پایین می‌آورد. غلامحسین اکبری در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه لرستان، بیان کرد: مصرف مداوم ماهی می‌تواند ابتلا به افسردگی و ناراحتی‌های قلبی را کاهش دهد، اگر حداقل هفته‌ای دو بار آن هم زیاد سرخ و سوخاری نشده باشد.

وی اضافه کرد: با مصرف ماهی ابتلا به فشارخون بالا را کاهش و ضربان قلب هم تا حد قابل قبولی تنظیم می‌شود. به همین دلیل امکان ابتلا به ناراحتی‌های قلبی تا ۳۶ درصد پایین می‌آید. ضمن اینکه امگا ۳ فراوان موجود در گوشت ماهی می‌تواند احتمال حمله‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها را هم کم کند و با بالابردن خلق، مانع ابتلا به افسردگی شود. اکبری ادامه داد: متأسفانه بدن انسان قادر به تولید حجم مناسبی از امگا ۳ نیست، به همین دلیل متخصصان مصرف خوراکی‌های سرشار از این اسید چرب پرخاشیت را برای بدن به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. این محقق آبزیان اظهار کرد: ماهی‌هایی مانند کیلکا، کولی، ساردین، خال مخالی، سالمون و قزل‌آلا در کنار میگو، گردو، روغن کانولا و روغن زیتون از منابع خوب و در دسترس دریافت امگا ۳ محسوب می‌شوند.