

تاثیر ماهی بر افزایش قدرت شنوایی

اشخاصی که با مشکلات شنوایی یا پیرگوشی دست به گریبان هستند با مصرف ماهی می توانند قدرت شنوایی خود را افزایش دهند.



اشخاصی که با مشکلات شنوایی یا پیرگوشی دست به گریبان هستند با مصرف ماهی می توانند قدرت شنوایی خود را افزایش دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دانشگاه هاروارد در تحقیقات اخیر خود به این نتیجه رسیدند که مصرف ماهی می تواند باعث افزایش قدرت شنوایی شود.

امگا 3 موجود در ماهی برای مبتلایان به پیرگوشی نیز سودمند است. (پیرگوشی، افت شنوایی است که با افزایش سن بروز می کند).

تحقیقات پیشین نشان داده بود که مصرف ماهی می تواند ابتلا به بیماری آلزایمر را به تاخیر انداخته و اکنون مطالعات محققان فایده دیگری از ماهی را برملا کرده است. انواع ماهی ها می توانند فوایدی مانند کاهش علائم آلزایمر و افزایش قدرت شنوایی را در بر داشته باشند. محققان توصیه می کنند برای کاهش یا به تعویق انداختن بیماری های دوران پیری حداقل دو وعده ماهی در رژیم هفته ای گنجانده شود. در این تحقیق بیش از 65 هزار نمونه زن مورد بررسی و آزمایش قرار گرفتند. ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا 3 است که باعث بهبود گردش خون در رگ ها و عروق خونی می شود. در تحقیقات گذشته، فواید امگا 3 بر قلب نیز مشخص شده بود اما ماهی علاوه بر اینکه حاوی پروتئین و آمینو اسید است، می تواند احساس سیری را نیز در پی داشته و به کاهش وزن منجر شود.