

مصرف امگا 3 موجب بهبود التهاب مفصلي مي شود

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف امگا 3 برای سلامت مفاصل مؤثر است و مصرف آن موجب بهبودی بیماری‌هایی مثل آرتريت و التهاب مفصلي مي شود...



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مصرف امگا 3 برای سلامت مفاصل مؤثر است و مصرف آن موجب بهبودی بیماری‌هایی مثل آرتريت و التهاب مفصلي مي شود.

به گزارش سلامت نیوز، سعید حسینی در گفت‌وگو با فارس، افزود: مصرف امگا 3 برای سلامت قلب و عروق بسیار مفید است و تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که ماهی بیشتری مصرف می‌کنند، از نظر بیماری‌های قلبی و عروقی وضعیت بهتری دارند. وی گفت: برخی تحقیقات نشان داده شده که مصرف امگا 3 خطر ابتلا به بعضی سرطان‌ها مانند سرطان پروستات و سرطان سینه را کاهش می‌دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه کرد: مصرف امگا 3 در مادران باردار اثر مطلوبی در رشد جنین دارد. به همین دلیل برای نوزدانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند در ترکیبات شیر آنها از امگا 3 هم استفاده می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مصرف امگا 3 و به کاهش اضطراب و افسردگی نیز کمک می‌کند و مصرف آن در کودکانی که بیش فعال هستند، مؤثر است.

وی گفت: در افراد مبتلا به آلزایمر ماده‌ای به نام LR11 در مغز کاهش می‌یابد که با کاهش آن، پلاک‌های آمیلوئیدی در مغز افزایش یافته و به سلول‌های مغزی آسیب می‌رسد و منجر به آلزایمر می‌شود اما مصرف امگا 3 جلوی کاهش ماده LR11 را می‌گیرد و حتی می‌تواند آن را افزایش دهد.