



مضرات مصرف قرص روغن ماهی

طبق تحقیقات اخیر دانشمندان، قرص های روغن ماهی که به امگا ۳ معروف هستند می توانند مضرات فراوانی برای بدن داشته و بهتر است که از مصرف آنها خودداری شود.

طبق تحقیقات اخیر دانشمندان، قرص های روغن ماهی که به امگا ۳ معروف هستند می توانند مضرات فراوانی برای بدن داشته و مدت است که از مصرف آنها خددا، شده. به گزارش مهر، بسیاری از افراد متخصص و پزشکان از مزایای مصرف روغن ماهی و امگا ۳ برای بدن انسان سخن می گویند و عملا در این زمینه هیچ تردیدی وجود ندارد ولی دریافت این ماده از طریق قرص های موجود می تواند برای بدن مضر باشد. دانشمندان دریافته اند که اسیدهای چرب موجود در این قرص ها عامل اصلی بروز عوارض جانبی مشهودی مانند خون ریزی بینی و اسهال محسوب می شوند.

در تحقیقاتی ویژه وضعیت مصرف قرص های ماهی در افراد مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. دانشمندان برای انجام این آزمایش ها از یک گروه ۴ هزار نفره استفاده کردند. آنها این گروه را به سه دسته مختلف تقسیم کرده و برای هر یک رژیم مصرف دارو و یا مواد غذایی خاصی را در نظر گرفتند.

دسته نخست از قرص های ماهی (امگا ۳) استفاده می کردند. دسته دوم افرادی بودند که برای آنها رژیم غذایی سرشار از ویتامین و سبزیجات در نظر گرفته شده بود و به دسته سوم نیز قرص های دارونما که اثر خاصی بر بدن نداشتند داده شد. دانشمندان پس از بررسی شرایط این سه گروه دریافتند در گروه دوم که از امگا ۳ طبیعی موجود در غذاها بهره گرفته بودند، نشانه های افزایش سلامتی در چشمان، مغز و قلب پدیدار شد. دسته دوم که قرص های امگا ۳ دار را مصرف می کردند عملا هیچ یک از این نشانه ها را از خود بروز نداده بودند.

مقایسه آثار گروه اول و سوم با یکدیگر نیز عملا نشان می داد افرادی که قرص امگا ۳ مصرف کرده بودند، هیچ نشانه سلامت زایی بیشتر از افرادی که قرص های دارونما مصرف کرده بودند از خود نشان ندادند.