

مطالعات نشان می دهد؛ تاثیر چشمگیر اسیدچرب امگا ۳ در کاهش تری گلیسیریدها



مطالعات نشان می دهد اسیدچرب امگا ۳ موجب کاهش میزان تری گلیسیریدها به اندازه ۲۰ تا ۳۰ درصد در بین اکثر افراد دارای میزان بالا تری گلیسیریدها می شود.

به گزارش خبرنگار مهر، «آن اسکولاس رای»، سرپرست مطالعه، در این باره می گوید: «ما در تحقیقات خود دریافتیم درمان با مصرف روزانه ۴ گرم اسید چرب امگا ۳ موثر است و با اطمینان می توان همراه با داروهای استاتین که برای کاهش کلسترول مصرف می شوند، استفاده کرد.»

در حال حاضر دو داروی اسیدچرب امگا ۳ موجود است. یکی حاوی دو اسیدچرب EPA (eicosapentaenoic acid) و DHA (docosahexaenoic acid) است و دیگری فقط حاوی EPA است.

تری گلیسیریدها چربی های هستند که در خون به گردش درمی آیند.

برخی مطالعات نشان داده اند که میزان بالا تری گلیسیریدها (بالا ۲۰۰ mg/dL) می تواند منجر به تصلب شریان شود و در نتیجه خطر حمله قلبی و سکته افزایش یابد.

محققان تاکید می کنند افراد دارای میزان بالا تری گلیسیریدها نباید بدون مشورت با پزشک از مکمل های روغن ماهی اسیدچرب امگا۳ استفاده نمایند.

ماهی منبع خوب اسیدهای چرب امگا۳ است و انجمن قلب آمریکا توصیه می کند حداقل دو بار در هفته ماهی های چرب نظیر سالمون، خال مخالی، شاه ماهی و تون استفاده شود.

**برای دنبال کردن آگرو فود نیوز در
اینستاگرام اینجا را کلیک کنید**