

فایده مصرف ماهی برای افراد در معرض خطر بالای بیماری قلبی



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، ممکن است از خوردن ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی، شاه‌ماهی و ساردین سود ببرند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، ماهی‌های روغنی حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود.

یک مطالعه بزرگ بین‌المللی نشان داد که در صورت داشتن سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ به علاوه سابقه خانوادگی مشکلات قلبی، خطر ابتلاء به بیماری قلبی بیش از ۴۰ درصد افزایش می‌یابد.

با این حال، اگر فردی میزان کافی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد، سابقه قلبی خانوادگی، خطر ابتلاء به آن را تنها ۲۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، نتایج نشان می‌دهد که عادات سالم سبک زندگی می‌تواند در برخی موارد بر خطر ژنتیکی غلبه کند.

«کارین لیندر»، سرپرست تیم تحقیق و

استادیار اپیدمیولوژی در مؤسسه کارولینسکا سوئد، می‌گوید: این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند، از خوردن ماهی‌های چرب بیشتر از دیگران سود می‌برند.

به گفته انجمن قلب آمریکا، اسیدهای چرب امگا ۳ با ایجاد سیستم ایمنی قوی‌تر، کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول مرتبط هستند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند که نزدیک به ۸۰۰۰ نفر از آنها به مشکلات قلبی مانند آنژین ناپایدار، حمله قلبی، ایست قلبی و سکته مبتلا شدند.

سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه اندازه‌گیری شد. لیندر گفت که این سطوح معیاری قابل اعتماد برای میزان مصرف ماهی‌های روغنی در رژیم غذایی است و از داده‌های رژیم غذایی گزارش شده توسط افراد قابل اعتمادتر است.

محققان سابقه خانوادگی و سطح امگا ۳ هر فرد را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که اسیدهای چرب به نظر می‌رسد خطر کلی بیماری قلبی را کاهش می‌دهند.

لیندر گفت: بیماری قلبی عروقی تا حدی ارثی است، اما شناسایی ژن‌های کنترل‌کننده دشوار است. بنابراین یک فرضیه قوی این است که ترکیبی از ژنتیک و محیط در بروز آن دخیل است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلثدی نیوز