

مطالعات نشان می دهد؛ روغن ماهی به پیشگیری از حمله قلبی کمک می کند



طبق نتایج یک مطالعه جدید، ویتامین D و اُمگا ۳ (روغن ماهی) در پیشگیری از مرگ ناشی از سرطان و حملات قلبی مفید هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، «جوآن مانسون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «یافته ها بیانگر توازن پیچیده ای از فواید و مضرات مکمل ها هستند که نیاز به تحقیقات بیشتر برای تعیین تاثیرات آنها وجود دارد.»

در این مطالعه حدود ۲۶ هزار مرد و زن شرکت داشتند. بعد از بیش از ۵ سال مطالعه و درمان، نتایج جالب بود.

به عنوان مثال مشخص شد در حالیکه اسیدهای چرب اُمگا ۳ (روغن ماهی) تنها موجب کاهش اندک بروز برخی مشکلات قلبی عروقی می شود، اما با کاهش چشمگیر حملات قلبی مرتبط هستند.

همچنین مشخص شد مکمل ویتامین D با کاهش قابل توجه وقایع قلبی عروقی یا سرطان همراه نیست اما با کاهش چشمگیر مرگ ناشی از سرطان مرتبط است.