

18 Ιουλίου 2020

Γιατί πρέπει να επιλέγουμε περισσότερο ψάρι!

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (EPA και DHA), που υπάρχουν κυρίως στα ψάρια και στα διατροφικά συμπληρώματα, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, προστατεύοντας έτσι την καρδιά, ακόμη και όσων έχουν υψηλή χοληστερίνη ή υψηλά τριγλυκερίδια. Αυτό επιβεβαιώνει μια νέα μεγάλη αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον επιδημιολόγο δρα Ντομνίκ Αλεξάντερ του Ινστιτούτου EpidStat του Μίσιγκαν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό “Proceedings” της Κλινικής Mayo, μελέτησαν (μετα-ανάλυση) στοιχεία από 34 κλινικές δοκιμές και έρευνες, που αφορούσαν συνολικά πάνω από 820.000 άτομα.

Διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση ωμέγα-3 είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη στις ομάδες υψηλού κινδύνου, μειώνοντας κατά 16% τον καρδιαγγειακό κίνδυνο σε όσους έχουν υψηλά τριγλυκερίδια και κατά 14% σε όσους έχουν υψηλή “κακή” χοληστερίνη (LDL). Στο σύνολο του πληθυσμού, ο κίνδυνος είναι μειωμένος κατά τουλάχιστον 6% και φθάνει έως 18%.

Στη στεφανιαία νόσο οφείλονται περίπου οι μισοί θάνατοι καρδιαγγειακής αιτιολογίας, κυρίως από έμφραγμα του μυοκαρδίου. Οι ειδικοί συστήνουν να τρώει κανείς ψάρι δύο φορές την εβδομάδα (κυρίως λιπαρό, όπως σολομό ή σαρδέλα) ή,

αλλιώς, να παίρνει διατροφικά συμπληρώματα με ωμέγα-3 (όχι όμως άνω των 1,000 मिलिग्राम τη μέρα).

Προηγούμενες μελέτες έχουν συσχετίσει τα ωμέγα-3 με μειωμένο κίνδυνο καρδιακής αρρυθμίας, χαμηλότερο επίπεδο λιπιδίων στο αίμα, καθώς επίσης χαμηλότερη αθηροσκλήρυνση και μικρότερη υπέρταση.

Πηγή: ΑΠΕ-capital.gr