گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۷۹۴
چهارشنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۰ ۸:۰۱

# عمر طولانی تر با مصرف ماهی چرب!

رسانه های انگلیس گزارش دادند، دانشمندان پس از بررسی دریافتند کمبود میزان چربی ناشی از خوردن ماهی ها، به شکل متوسط ۵ سال از طول عمر افراد می‌کاهد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، رسانه های انگلیس گزارش دادند، دانشمندان پس از بررسی دریافتند کمبود میزان چربی ناشی از خوردن ماهی ها، به شکل متوسط ۵ سال از طول عمر افراد می‌کاهد.
کمبود امگا ۳ در مواد غذایی افراد، حتی بیش از استعمال سیگار، به بدن آسیب می‌زند و از عمر انسان می‌کاهد. دانشمندان می‌گویند امگا ۳ که در ماهی‌های چرب موجود است، برای پیشگیری از لخته شدن خون و نیز حفاظت از قلب، ضروری است.
دیلی میل نوشت دانشمندان دریافته اند کمبود سطح امگا ۳ که در ماهی‌های سالمون و ماهی خال‌مخالی وجود دارد، دستکم ۴ سال از عمر انسان کم می‌کند.
ماهی خال‌مخالی یا اِسْقُمْری، نامی عمومی برای چندین گونه مختلف ماهی است که بیشترشان، به خانواده خال‌مخالیان (Scombridae) تعلق دارند.
به نوشته نشریات علمی در انگلیس اگر سطح امگا ۳ در خون انسان، از ۸ درصد به بالا باشد، خوب محسوب می‌شود و درجه ۴ تا ۸ درصد، متوسط به حساب می‌آید.
دکتر مایکل مک برنی (Michael McBurney)، استاد دانشگاه گوئلف (Guelph) در کانادا که در این باره تحقیق کرده است می‌گوید در ژاپن که میزان امگا ۳ در خون افراد بالاتر از ۸ درصد است، مردم به شکل متوسط ۵ سال بیش‌تر از آمریکا عمر می‌کنند که میزان امگا ۳ در حدود ۵ درصد است. دیلی میل نوشت این دانشمند توصیه کرده است مردم در تغذیه خود، امگا ۳ را نیز در نظر بگیرند.
نتیجه این پژوهش در نشریه "ژورنال آمریکایی تغذیه درمانگاهی" (American Journal of Clinical Nutrition) منتشر شده است.