

## از خوردن ماهی غافل نشوید

تاکنون از مزایای خوردن ماهی برای سلامتی انسان بسیار شنیده ایم، ماهی را کباب کنید، سس بزنید، در فر بپزید یا تفت دهید، تنها به این نکته توجه داشته باشید که باید در سبد غذایی خود، خوردن ماهی را بگنجانید.

به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، یک تحقیق منتشر شده در مجله «هلت آنلاین» نشان داد که خوردن ماهی یک بار در هفته خطر مرگ قلبی ناگهانی را به نصف کاهش می دهد.

حتما این جمله را شنیده‌اید «مهم‌ترین عامل مرگ و میر پس از تصادفات»، آمار مرگ بر اثر حمله قلبی و سکته قلبی است. بالا بودن آمار سکته قلبی و بیماری‌های مربوط به قلب به دلیل کمبود امکانات پزشکی نیست، بلکه به دلیل شیوه نادرست زندگی امروزی ماست. محققان می گویند که برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که ماهی بخورید.

در یک تحقیق جدید، محققان خطر مرگ ناگهانی ناشی از حمله قلبی را در میان پزشکان ایالات متحده آمریکا مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه حدودا یکساله، ۲۰ هزار ۵۵۱ نفر (افراد ۴۰ تا ۸۴ ساله) انتخاب شده و رژیم غذایی آنها بررسی شد.

در پایان آزمایش، ۱۳۳ مرگ ثبت شد که پس از در نظر گرفتن عوامل مختلف مرتبط، محققان دریافتند کسانی که حداقل یک بار در هفته ماهی می خورند خطر مرگ ناگهانی را در مقایسه با افرادی که ماهانه کمتر ماهی خورده بودند، ۵۲ درصد کاهش می دهد.

محققان هیچ سود قابل توجهی از خوردن یک نوع خاص ماهی یا مصرف بیش از یکبار در هفته نیافتند. آنها همچنین گفتند که خوردن ماهی باعث کاهش تعداد حملات قلبی نمی شود، اما احتمال وقوع چنین حادثه ای را کاهش می بخشد.

خوردن ماهی باعث تثبیت ریتم قلب می شود

ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را داراست. ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را از سایر مواد غذایی متمایز ساخته است، نوع چربی موجود در آن است. ماهی یکی از منابع خوب آهن است. ماده مغذی دیگری که در ماهی به مقدار کافی وجود دارد روی است. ماهی از منابع غنی فلوئور است

که در سلامت و استحکام دندان‌ها و در پیشگیری و پوسیدگی دندان تاثیر مهمی دارد. بعلاوه اینکه از منابع خوب فسفر نیز محسوب می‌شود. فسفر ماده ای است که همراه با کلسیم در سلامت و استحکام استخوان‌ها تاثیر مهمی دارد. همچنین حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم نیز است.

محققان در مطالعه فوق دریافتند که ماهی‌های چرب مثل ماهی تن و ماهی آزاد مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای کمک به تنظیم عملکرد قلب و عروق و سرکوب ریتم‌های خطرناک قلب نقش مهمی دارد.

آریتمی به وضعیتی که قلب بی نظم کار می‌کند، اشاره دارد. این وضعیت ممکن است ناشی از حرکات بیش از حد سریع و یا بیش از حد آهسته قلب باشد. اسیدهای چرب امگا ۳ کمک می‌کند تا ماهیچه‌های قلب آرام شوند و خطر سکته قلبی را کاهش می‌دهد.

امگا ۳ مزایای دیگری دارد

اسیدهای چرب امگا ۳ نه تنها برای تقویت عملکرد قلبی عروقی، بلکه برای بهبود سلامت عمومی نیز اهمیت دارد. یک رژیم غذایی مملو از امگا ۳، برای سلامت چشم بسیار کارساز است. امگا ۳ با خطر کمتر دژنراسیون ماکولا همراه است که عامل آب مروارید، یکی از علل اصلی نابینایی امروز است.

امگا ۳ به کاهش مواد شیمیایی التهابی مانند ایکوسانوئیدها و سیتوکین‌ها کمک می‌کند. التهاب بیش از حد می‌تواند منجر به سرطان و بیماری قلبی شود.

این اسید چرب مفید، موجب بهبود عملکرد مغز می‌شود. همچنین می‌توانند در مدیریت اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی، افسردگی و اختلال دوقطبی کمک کند. در نهایت، نیز با کاهش خطر ابتلا به سرطان، بیماری روانی و بیماری آلزایمر مرتبط است.

مصرف امگا ۳ به کاهش درد مفصلی در افراد مبتلا به آرتریت کمک می‌کند. این اسیدهای چرب همچنین جذب کلسیم را بهبود می‌بخشد، منجر به افزایش تراکم استخوان و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌شود.

تحقیقات دیگر نشان دهنده فواید سودمند مشابه برای مردان است. تحقیق بزرگ دیگری نشان داد که مصرف ماهی به صورت منظم خطر فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد. ضربان قلب بی‌قاعده و سریع، علت اصلی مرگ ناگهانی است.