

دراسة: الأسماك الدهنية تقلل من وفيات مرضى سرطان الأمعاء



الخميس 21 يوليو 2016 09:07 م

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن الأطعمة والمأكولات الغنية بالأحماض الدهنية المعروفة باسم "أوميغا 3"، تقلل أعداد الوفيات الناجمة عن مرض سرطان الأمعاء □

وأوضح الباحثون أن الأسماك الدهنية الغنية بـ"أوميغا 3"، تحسن فرص بقاء مرضى سرطان الأمعاء على قيد الحياة، ونشروا نتائج دراستهم اليوم في دورية (Gut) العلمية □

وكشفت دراسات سابقة أن أحماض "أوميغا 3" لديها خصائص يمكن أن تساعد على منع انتشار ونمو السرطان، وتحد من تدفق الدم إلى الخلايا الخبيثة □

واستخلص فريق البحث نتائج دراستهم الجديدة من دراستين منفصلتين، الأولى أجريت على 121 ألفا و700 شخص تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 55 عاما، والثانية أجريت على 51 ألفا و529 تتراوح أعمارهم بين 40 و75 عاما، وامتدت فترة الدراستين من 1986 حتى 2013.

وجرى مراقبة العادات الغذائية للأشخاص، وصلتها بالإصابة بسرطان الأمعاء □

ووقعت بين المشاركين ألف و659 إصابة بسرطان الأمعاء، بالإضافة إلى أن 561 مريضا لقوا حتفهم بسبب سرطان الأمعاء طوال فترة الدراستين □

ووجد الباحثون أن المشاركين الذين كانوا يتناولون الأطعمة الغنية بـ"أوميغا 3" وعلى رأسها الأسماك بكثرة، كانوا أقل عرضة للموت بسبب سرطان الأمعاء بنسبة وصلت إلى 70%.

وأثبتت النتائج أيضا أن انخفاض الاستهلاك اليومي من أطعمة "أوميغا 3" ارتبط مع زيادة خطر الموت بسبب سرطان الأمعاء بنسبة 10%.

ويمكن الحصول على أحماض "أوميغا 3" الدهنية، من خلال تناول الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والماكريل والسردين، زيت السمك، بالإضافة إلى المكملات الغذائية "أوميغا 3" المتوفرة بكثرة في الصيدليات □

ورصدت دراسات سابقة فوائد صحية عدة للأحماض الدهنية، أو ما يعرف بـ"أوميغا 3" على رأسها تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب وأمراض القلب والسكر والكلية، وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى الوقاية من التهاب المفاصل الروماتويدي □

وأضافت الدراسات أن توافر الأحماض الدهنية الأساسية في الجسم، بالإضافة إلى فيتامين "د"، يحسن وظيفة الإدراك والسلوك، ويمنع الإصابة بمجموعة واسعة من اضطرابات الدماغ التي تصيب الأطفال وعلى رأسها مرض التوحد ونقص الانتباه □