

الأسماك الزيتية تقي من العقم والأزمات القلبية



الأربعاء 31 مارس 2010 12:03 م

31/03/2010

نافذة مصر / يو بي أي

كشفت دراسة جديدة أن تناول الأسماك الزيتية كالسلمون والتونة قد يقي النساء من مشاكل العقم

وأشارت الدراسة إلى أن تناول هذه الأسماك يخفض خطر إصابة النساء بمرض بطانة الرحم، الذي يسبب العقم بحوالي 22%.

وتتميز الأسماك الزيتية بوجود كمية كبيرة من الزيت في جميع شرائح وتجاويف بطونها وحول أمعائها، وبداخلها نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا-3.

وفي المقابل حذرت الدراسة، التي شملت 70 ألف امرأة، من أن النساء اللواتي يتناولن الكثير من المأكولات الضارة المشبعة بالدهون يتعرضن لخطر الإصابة بالأورام في بطانة الرحم بنسبة 48%.

ويحصل مرض بطانة الرحم عند التصاق خلايا الرحم بأجزاء أخرى في منطقة الحوض، ويسبب الالتهاب في أحيان كثيرة العقم

وتعد هذه الدراسة من أهم الدراسات من حيث ربطها بين النظام الغذائي للمرأة والإصابة بمرض بطانة الرحم

وقالت المستشارة في الأمراض النسائية بكلية هارفارد الطبية الدكتورة ستاسي ميسير، إن الدراسة - التي نشرت على موقع هيومان ربرودكشن - أثبتت أن الأطعمة غير الصحية مسؤولة عن الإصابة بمرض بطانة الرحم

ولم تتوقف فوائد الاسماك الزيتية عند هذا فقط فقد كشفت دراسات سابقة أن تناولها بمعدل مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع على الاقل قد يمنع الاصابة بالازمات القلبية

ووجد الاطباء دليلا على ان مادة الاوميغا 3 الموجودة في هذا النوع من الاسماك يمكن ان تمنع الحركة غير المنتظمة للقلب والتي قد تؤدي الى ازمة قلبية كما تحول دون وجود كميات زائدة من الصوديوم والكالسيوم في القلب

وللأسماك الزيتية فوائد كثيرة أخرى، مثل:

تخفيض مستوى الدهون في الدم (الكوليسترول، الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية).

تخفيض العوامل التي تؤثر على تخثر الدم

تقلل من حدوث السكتات الدماغية

تقلل من احتمال حدوث الألتهايات .

تفيد في معالجة الروماتيزم

تقلل من احتمال حدوث هشاشة العظام

تفيد في معالجة الأكتئاب والأمراض النفسية

تفيد في معالجة الربو

عامل مساعد في معالجة سرطان الثدي والقولون والبروستاتا

تفيد في معالجة ألام الشقيقة

تفيد في معالجة داء الصدف