

تناول السمك يعزز الصحة



الثلاثاء 15 ديسمبر 2020 11:12 م

كشفت دراسة نشرت في المجلة العلمية (Journal of Internal Medicine) أن تناول السمك من شأنه أن يعزز صحة الإنسان ويطيل عمره □

فالأسمك غنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة وجسم الإنسان وبالأخص الأوميغا 3.

وكشفت دراسات علمية مختلفة أن تناول السمك يساهم في التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، ويحسن من الصحة القلبية ويعمل على خفض الإصابة بالالتهابات، في حين ربطت دراسات أخرى بين الأوميغا 3 وتحسين الصحة العقلية والنظر □

حاليًا، أشارت هذه الدراسة أن تناول السمك وبالأخص الغني بأوميغا 3 يقلل من خطر الوفاة المبكرة ويعزز من صحة الإنسان □

وتمكن الباحثون من التوصل إلى هذه النتيجة من خلال استهداف 240,729 رجلًا و180,580 امرأة لمدة 16 عامًا، ووجدوا أن 54,230 رجلًا و30,882 امرأة قد توفوا خلال الدراسة □

وأفاد الباحثون أن المشتركين الرجال الذين تناولوا السمك بانتظام انخفض لديهم خطر الوفاة المبكرة بنسبة 9% تقريبًا، إضافة إلى:

انخفاض حوالي 10% بالوفاة نتيجة أمراض القلب □

انخفاض خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 6%

انخفاض خطر الوفاة نتيجة الإصابة بالالتهاب الرئوي بنسبة 20%

انخفاض خطر الوفاة بأمراض الكبد بنسبة 37%.

أما بالنسبة للنساء، فكانت النتائج كالتالي:

انخفاض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 10%

انخفاض خطر الوفاة بالزهايمر بنسبة 38%

وأكد الباحثون أنه وللتمتع بفوائد تناول السمك يجب عدم طهيه بطريقة القلي □