

เพื่อสุขภาพ กินปลามันๆไว้ประจำเพื่อป้องกัน ความจำเสื่อมกับอัมพาต

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

กินปลามันๆไว้ประจำเพื่อป้องกัน ความจำเสื่อมกับอัมพาต
นักวิจัยชาติสแกนดิเนเวียแนะนำให้กินปลาทูน่าและปลาที่มีไขมัน
จะป้องกันความจำเสื่อมและลดความเสี่ยงที่จะเป็นอัมพาตลงได้

กินปลามันๆไว้ประจำเพื่อป้องกัน ความจำเสื่อมกับอัมพาต

นักวิจัยชาติสแกนดิเนเวียแนะนำให้กินปลาทูน่าและปลาที่มีไขมัน
จะป้องกันความจำเสื่อมและลดความเสี่ยงที่จะเป็นอัมพาตลงได้

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยคูโอเปียว ที่ฟินแลนด์
กล่าวว่า

ได้พบในการศึกษาด้วยการตรวจสอบผู้สูงอายุ วัยไม่ต่ำกว่า 65 ปีขึ้นไป 3,660 คน
เพื่อดูประโยชน์ของการกินปลาที่มีต่อร่องรอยเนื้อตายบนสมองพบว่า ผู้ที่กินปลาพวกที่มีกรดไขมันโอเมกา-3 อุดม
ที่อย่างหรือปิ้งไม่โชทอด อาทิตย์ละ 3 มื้อ จะลดโอกาสที่จะพบรอยเนื้อตายมากถึงเกือบ ร้อยละ 26
ในขณะที่ผู้ที่กินเพียงอาทิตย์ละหนึ่งหน ก็ลดโอกาสลงได้ร้อยละ 13 เทียบกับคนที่เกลียดปลา
หากแต่ว่าผู้ที่กินปลาที่ซึ่งทำให้สุดด้วยการทอด จะไม่ได้คุณประโยชน์ เรื่องนี้อันใดเลย

ปลาที่มีกรดไขมันโอเมกา-3 มักได้แก่ ปลาแซลมอน ชาร์ดีน เฮอร์ริง และอาหารอย่างอื่น เช่น
ถั่ววอลนัท มีคุณประโยชน์ในทางป้องกันการอักเสบ และลดโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจให้น้อยลงด้วย.