

## กินปลาจะช่วยป้องกันรักษาชีวิต สกัดหลอดเลือดตีบตัน

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.พ. 2552

นักวิทยาศาสตร์ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย พบสาเหตุใหม่  
ที่คนเราควรกินปลาเป็นอาหารอีกอย่างหนึ่ง

ดร.ริชาร์ด เจ. เดคเกลบอม ผู้อำนวยการของสถาบันโภชนาการมนุษย์โคลัมเบียแห่งอเมริกา ได้พบว่า  
การกินอาหารที่อุดมด้วยน้ำมันปลา จะช่วยป้องกันไขมันไปจับตามเส้นโลหิตแดงใหญ่ของร่างกาย  
ทั้งปลายังอุดมด้วยกรดไขมัน โอเมกา-3 ซึ่งเป็นคุณแก่ร่างกาย  
ซึ่งช่วยป้องกันโรคจิตและถ่วงความพิการอันเนื่องมาแต่ความชราภาพให้เนิ่นช้าออกไปได้

การกินปลาพวกปลาทูนา ชาร์ดีนส์ ซัลมอน และพวกปลาที่เรียกกันว่าปลาที่อยู่ในน้ำเย็นชนิดต่างๆ  
ช่วยป้องกันหลอดเลือดตีบตัน กรดไขมันโอเมกา-3 เป็นที่รู้กันอยู่ว่า มันช่วยลดไตรกลีเซอไรด์  
อันเป็นไขมันที่พบในกระแสโลหิตบ่อย.

ขอบคุณที่มาจาก ไทยรัฐ