

## กินปลามัน ๆ...เป็นประจำ...ป้องกันความจำเสื่อม....กับอัมพาต

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

**นักวิจัยชาติสแกนดิเนเวียแนะนำให้กินปลาหน้าและปลาที่มีไขมัน  
จะป้องกันความจำเสื่อมและลดความเสี่ยงที่จะเป็นอัมพาตลงได้**

นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยคูโอเปียว ที่ฟินแลนด์ กล่าวว่า

ได้พบในการศึกษาด้วยกัวตรตรวจสมองผู้สูงอายุ วัยไม่ต่ำกว่า 65 ปีขึ้นไป 3,660 คน เพื่อดูประโยชน์ของการกินปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3 อุดมที่ย่างหรือปิ้งไม่โชยทอด อาทิ ตูยละ 3 มื้อ จะลดโอกาสที่จะพบรอยเนื้อมากถึงเกือบ ร้อยละ 26 ในขณะที่ผู้ที่กินเพียงอาทิตย์ละหนึ่งหน ก็ลดโอกาสลงได้ร้อยละ 13 เทียบกับคนที่เกลียดปลา หากแต่หาผู้ที่กินปลาที่ซึ่งทำให้สุขภาพการทอด จะไม่ได้คุณประโยชน์ เรื่องนี้อันใดเลย

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

