

الأسماك تقلل خطر الوفاة بنسبة هائلة.. دراسة تكشف تفاصيل مثيرة



إعداد - محمد ثروت

كشفت دراسة بريطانية حديثة التأثير المذهل لتناول الأسماك في التقليل من خطر الوفاة؛ حيث أشارت الدراسة التي شارك فيها علماء من بريطانيا والاتحاد الأوروبي والصين والولايات المتحدة، إلى أن المواظبين على تناول الأسماك أقل عرضة للوفاة، مقارنة بالآخرين.

وقالت صحيفة «ديلي إكسبريس» البريطانية، إن الدراسة التي أجراها باحثون وعلماء من جامعة «ولفرهامبتون»، أكدت أن تناول وجبتين من السمك أسبوعياً تقلل خطر الوفاة بنسبة تصل إلى 42%. وأشارت إلى أن الدراسة التي تم إجراؤها على أكثر من 4 آلاف شخص في الصين، تتراوح أعمارهم بين الستين عاماً إلى ما هو أعلى من ذلك، كشفت عن أن الأشخاص الذين يتناولون وجبتين على الأقل من الأسماك أسبوعياً تقل معدلات الوفيات بينهم بشكل أكبر ممن لا يتناولون الأسماك إطلاقاً، وذلك بنسبة كبيرة وصلت إلى 42%. وأضافت: «تم إجراء هذه الدراسة على أشخاص في 5 مناطق صينية، خاصة على كبار السن، وتوصلت إلى أن استهلاك الأسماك مرتبط بتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية». ونقلت عن البروفيسور «رولينج شين»، من جامعة ولفرهامبتون، قوله: «نوصي كبار السن بزيادة مستوى استهلاكهم

للأسماك لإطالة حياتهم، على الرغم من أن الأشخاص المصابين بمرض «الخرف» قد لا يستفيدون من زيادة استهلاك الأسماك، للبقاء على قيد الحياة».

وتابعت: «تؤكد الأبحاث الجديدة التي أجريت في جامعات في الصين والولايات المتحدة وبريطانيا وسويسرا أن تناول الأسماك يسهم في تقليل خطر الوفاة بنسبة كبيرة؛ حيث تحتوي أطباق مثل السوشي على الكثير من المكونات المعززة للصحة، والتي تسهم في الشيخوخة الصحية، بما في ذلك أسماك مثل التونة والسلمون».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024