

مصرف ماهی خطر پلیپ‌های روده بزرگ را کاهش می‌دهد



در یک آزمایش جدید معلوم شد زنانی که در هفته حدود سه نوبت ماهی مصرف می‌کنند کمتر دچار پلیپ‌های روده بزرگ می‌شوند.

به گزارش ایسنا، این پلیپ‌ها قابلیت آن را دارند که در شرایط مساعد به سرطان تبدیل شوند و بررسی‌ها نشان می‌دهد زنانی که کمتر ماهی می‌خورند بیشتر با خطر ابتلا به این پلیپ‌ها مواجه هستند. این یافته حاصل مطالعه روی بیش از ۵۰۰۰ شرکت کننده است و مشروح آن در مجله آمریکایی تغذیه بالینی گزارش شده است.

متخصصان آمریکایی در این آزمایش تاکید کردند هرچند مطالعه اخیر ثابت نمی‌کند که غذاهای دریایی لزوماً محافظ بدن در برابر پلیپ‌ها هستند اما آزمایشات اولیه روی حیوانات نشان داده است اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی می‌توانند خطر بروز سرطان روده بزرگ و راست روده را کاهش دهند.

آمارها حاکیست در آمریکا سالانه حدود ۱۴۰ هزار مورد جدید ابتلا به این سرطان تشخیص داده می‌شود و خطر ابتلا به آن در طول عمر مردم آمریکا حدود ۲۰ درصد است.

طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، این یافته اطمینان پزشکان و متخصصان را نسبت به تاثیر مفید ماهی در کاهش احتمال بروز سرطان روده افزایش داده است.

به گزارش خبرگزاری رویترز، دکتر ادوارد گیوانوچی استاد دانشکده بهداشت عمومی هاروارد که البته در این آزمایش حضور نداشته متذکر شد: عقیده متخصصان این است که امگا ۳ موجود در ماهی می‌تواند تاثیر ضدالتهابی مثل آسپرین داشته باشد و از رشد پلیپ‌های روده جلوگیری می‌کند.

منبع: تغذیه < موادغذائی - همشهری آنلاین