

تناول الأسماك يساعد مرضى سرطان الأمعاء في البقاء أحياء



الجمعة 22 يوليو 2016 09:07 م

من شأن تناول كميات كبيرة من الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في الأسماك الدهنية، مثل التونا والسلمون، أن يساعد مرضى سرطان الأمعاء على تعزيز حظوظهم في البقاء على قيد الحياة، بحسب دراسة حديثة □

وأظهر تحليل بيانات مجمعة من أكثر من 170 ألف شخص مصاب بسرطان في الأمعاء، رابطا وطيدا بين استهلاك كميات كبيرة من مادة أوميغا 3 وانخفاض خطر الوفاة □

وبحسب هذه الأبحاث التي نشرت في مجلة "بريتيش جورنال غات"، تبين أن خطر الوفاة من جراء سرطان الأمعاء ينخفض عند المرضى الذين يتناولون 0,3 غرام على الأقل من مادة أوميغا 3 كل يوم، بالمقارنة مع المرضى الذين يستهلكون يوميا أقل من 0,1 غرام من هذه الأحماض □

وأوضح الباحثون: "في حال تأكدت هذه النتائج مع دراسات أخرى، قد يستفيد المرضى المصابون بسرطان الأمعاء من استهلاك السمك الدهني لإطالة أمد العيش".

وتشكل هذه الخلاصات مرجعا أوليا في هذا الخصوص، لكنه لا يزال ينبغي إجراء أبحاث أخرى للتأكد من أن هذا الربط ليس وليد الصدفة، وأن أحماض أوميغا 3 تساهم بالفعل في تخفيض خطر الوفاة، على ما أقر الباحثون □

وأحماض أوميغا 3 هي أحماض دهنية أساسية للدماغ والجهاز العصبي وشبكة العين ومفيدة للقلب والصحة الدهنية، وهي موجودة بكميات كبيرة في السمك الدهني مثل السردين والتونا والسلمون، فضلا عن الصويا والجوز والسلمج □